

ترجمة:

د. صفاء الأعسر

د. علاء الدين كفاقي

د. عزيزة السيد

د. فيصل يونس

د. فادية علوان

د. سمير غباشي

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

# السعادة الحقيقية

استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي  
لتتبع ما لديك من إمكانيات لحياة أكثر إنجازاً



# منتہی سور الانزبکیۃ

[WWW.BOOKS4ALL.NET](http://WWW.BOOKS4ALL.NET)

# السعادة الحقيقية

استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي  
لنتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

ترجمة:

د. صفاء الأعسر

د. علاء الدين كفاقي

د. عزيزة السيد

د. فيصل يونس

د. فادية علوان

د. سهير غباشي



*mohamed*



*mohamed*



*mohamed khatab*



*mohamed*



*mohamed*



*mohamed khatab*



*mohamed*



*mohamed*



*mohamed khatab*





*mohamed*



*mohamed*



*mohamed khatab*



*mohamed*



*mohamed*



*mohamed khatab*



*mohamed*



*mohamed*



*mohamed khatab*

**Authentic Happiness Using the New Positive  
Psychology to Realize Your Potential  
for Lasting Fulfillment**

By  
**Martin E.P. Seligman, Ph.D.**  
2002

السعادة الحقيقية:  
استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي  
لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً

---

ترجمة:  
د. صفاء الأعرس / د. علام الدين كفاقي  
د. عزيزة السيد / د. فيصل يونس / د. فادية عنوان  
د. سهير شهابي

---

الطبعة الأولى ، ٢٠٠٥  
حقوق الطبع محفوظة



دار العين للنشر  
٩٧ كورنيش النيل ، روض الفرج ، القاهرة  
تلفون: ٤٥٨٠٣٦٠ ، فاكس: ٤٥٨٠٩٥٥  
E.mail: elainco2002@yahoo.com

---

الهيئة الاستشارية للدار:  
أ.د. أحمد شوقي  
أ.د. أحمد مستجير  
أ.د. جلال أمين  
أ.د. شوقي جلال  
أ.د. مصطفى إبراهيم فهمي

---

المدير العام:  
د. فاطمة البودي

---

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٠٢٢٩ - ٢٠٠٥

## مقدمة المترجمين

يقدم هذا الكتاب دعوى جميلة :

« إن الإنسان يستطيع أن يحقق  
حياة تتسم بالسعادة الحقيقية »

وتحمل هذه الدعوى فكرتين أساسيتين :

الأولى : أن هناك سعادة حقيقية تختلف وتتجاوز السعادة اللحظية وإن اعترفت بها .

الثانية : أن السعادة الحقيقية يمكن أن تنمو .

هذا الكتاب نتيجة لعمل جاد قام به المؤلف مع فريق بحث رفيع المستوى فجاء ذو قيمة في موضوعه ، ومنهجه ، ومصداقية الرسالة التي يحملها للقارئ .

فمن حيث الموضوع يقدم مفهوم السعادة الحقيقية من منظور تحليلي علمي يمتد في عمق التاريخ ويتحقق في معامل ودراسات الباحثين . فقد استخلص فريق البحث مفهوم السعادة الحقيقية من دراسة تحليلية شملت الكتب السماوية والفلسفات الكبرى.. ليسفر التحليل عن ستة فضائل تتجاوز الزمان والمكان ، وهي ما اعتبره فريق البحث مكونات السعادة الحقيقية ، بازدهارها تزدهر الإنسانية وباندحارها تندحر ، هذه الفضائل هي : الحكمة ، والمعرفة ، والعدالة ، والاعتدال ، والشجاعة وحب الإنسانية، والروحانية .

من هذه الفضائل الستة استخلص العلماء المكونات السلوكية التي تعبر عنها ، وهنا دخلت السعادة الحقيقية إلى مجال الدراسات العلمية حيث القابلية للملاحظة والقياس والتنمية .

أما من حيث المنهج ، فيقدم الكتاب خلاصة البحوث والدراسات العلمية في المجال بصورة تجمع بين دقة العلم وبساطة التعبير ، فهو يتخلو من الجداول والمصطلحات الإحصائية وإن اتخذها أساساً لما يقدمه ، أما ما يقدمه من المصطلحات العلمية فيقدمه بلغة رصينة واضحة ترضى المتخصصين وغير المتخصصين ، فيجد فيه المتخصصون

بمحالات وموضوعات وأدوات للقياس تتصف بالجِدِّ والجِدَّةِ ، ويجد فيه غير المتخصص علماً جديداً مفيداً .

وتكتمل مصداقية هذا الكتاب من التطبيقات التي يقدمها في ثلاث مجالات أساسية في حياة الإنسان هي : الحب ، والعمل ، وتنشئة الأطفال ، وينطلق في هذه التطبيقات من أن السعادة الحقيقية حق إنساني ، وأن الإنسان هو الوحيد القادر على الحصول لنفسه على هذا الحق بالسعي والوعي والتدبر . وهذا ما تقدمه الفصول الثلاثة الخاصة بتطبيق مكونات السعادة الحقيقية في المجالات المذكورة . فالكتاب يقدم مقاييس متعددة تساعد القارئ على أن يعرف نفسه بصورة أفضل ، ويقدم تدريبات متنوعة تساعد القارئ على تأملها وتدبرها ومقارنتها بسلوكه الفعلي ، وسلوك من حوله ثم يقرر ما إذا كان يريد تجربتها ...

تندرج دراسة السعادة تحت مظلة مجال حديث في علم النفس هو علم النفس الإيجابي ، ودعواه .. أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها وبهما تتحدد حياة الإنسان ، إن الخبرات التي نمر بنا تشكل شخصياتنا وي تحددنا ، هذه الخبرات بعضها غير قابل للتعديل وبعضها الآخر قابل للتعديل وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية .

### كلمة أخيرة :

لقد وجه لنا نحن المترجمون تساؤلاً يستحق منا الإجابة . لماذا ستة أساتذة وكتاب صغير الحجم ، يسير تناول ؟ والإجابة : أننا لم نجتمع لنحجز مهمة الترجمة .. وإنما جمع بيننا ما كنا نشعر به من سعادة تغمرنا في حواراتنا سواء كان الحوار حول نقاط للاتفاق أو الاختلاف ، لقد حقق لنا هذا الكتاب إضافة شخصية وعلمية ، هذا هو الشق الأول من الإجابة ، أما الشق الثاني : فلأن هذا الكتاب هو الإنتاج الأول لفريق علم النفس الإيجابي الذي يسعى لترسيخ مفاهيمه ، ويدعو الباحثين للاهتمام به ، ويرحب فريق علم النفس الإيجابي بكل تعليق و نقد أو تعديل يهدف للأفضل .

المترجمون



## تمهيد

تركزت جهود علم النفس في النصف الثاني من القرن الماضي في موضوع واحد هو المرض النفسي - وقد تحققت فيه إنجازات جيدة. فالآن يستطيع السيكولوجيون قياس المفاهيم التي كانت غامضة من قبل، مثل الاكتئاب، والفصام، والإدمان بدقة عالية. أصبحنا نعرف الكثير عن تطور هذه المشكلات عبر الحياة، وعن أصولها الجينية، وخواصها الكيماوية الحيوية، وأسبابها النفسية. وأهم من كل هذا أننا تعلمنا كيفية معالجتها. وتبعاً لما يذكره الكاتب عن آخر حصر تابعه أن أربعة عشر مرضاً من عشرات الأمراض العقلية يمكن علاجها بكفاءة (ويمكن شفاء اثنين منها) باستخدام العلاجات الطبية، وبعض أنواع العلاجات النفسية.

ولكن هذا التقدم كلف الجحالم الكثير، فيبدو أن الانشغال الكبير بعلاج الحالات التي تفسد الحياة، كان على حساب الاهتمام بدراسة الحالات التي تجعل الحياة ذات معنى جميل. فالتناس في حاجة لما هو أكثر من مجرد تصحيح ما لديهم من نقاط ضعف، فهم يريدون حياة ذات معنى، لا يريدون أن تضيع حياتهم وهم يحاربون ضعفهم. فما يورقهم ويدعوهم للتفكير أن يتقدموا في حياتهم من تحقيق إيجابيات محدودة إلى تحقيق إيجابيات أكبر، كأن نقول "لدى نقطتين إيجابيتين، كيف أجعلهما سبع نقاطاً إيجابية"، مقابل تفكيرنا في تحسين نقائصنا الكثيرة حتى تصبح أقل، كيف أجعل نقائصي الكثيرة ولتكن خمس نقائص لتصبح ثلاث نقائص فقط، وبذلك أصبح أقل شعوراً بالبؤس يوماً بعد يوم. إذا كنت مثل هذا الشخص، فسوف تجد أن علم النفس لا يحقق لك ما تحتاج إليه. وقد أن الأوان لعلم النفس أن يسعى لفهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية، ويبني جوانب القوة والفضيلة، ويزود البشر بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة".

إن السعادة (في إعلان الاستقلال الأمريكي) حق لكل مواطن، كما إن كُتِب تحسين الحياة أو مساعدة الذات تنتشر على رفوف المكتبات في كل مكان، إلا أن الدلائل العلمية تشير إلى أن تغيير الإنسان لمستوى السعادة في حياته ليس بالأمر اليسير، فهي تشير إلى أن لكل منا حيزاً ومدى محدداً من السعادة، كما أن لدينا مدى محدد من الوزن، وكما يستعيد من يعمل نظاماً غذائياً الوزن الذي فقده، فإن الإنسان الحزين لا يتحول إلى إنسان سعيد وبشكل دائم، وكذلك فإن السعداء لا يتحولوا إلى الحزن بشكل دائم.

ومع ذلك فإن الدراسات الحديثة عن السعادة تشير إلى إمكانية تنميتها وبشكل دائم ومستقر، إن الحركة العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي، تشير إلى أنك تستطيع أن تعيش في أعلى مستوى يسمح به حيز السعادة لديك، وسوف تجد في النصف الأول من هذا الكتاب موضوعات حول فهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية وتنميتها.

في حين أن النظرية التي ترى أن تنمية السعادة أمر غير ممكن، تعتبر إحدى معوقات البحث العلمي في هذا المجال، فإن هناك عقبة أعمق أثراً وهي الاعتقاد أن السعادة (وغيرها من الدوافع الإيجابية) ليست أصيلة في البشر. ويعتبر الكاتب أن هذا الاعتقاد السائد عن الطبيعة البشرية، والذي ينتشر في الثقافات المختلفة اعتقاداً فاسداً لأقصى درجات الفساد. وإذا كان هذا الكتاب يسعى لشيء فهو يسعى لمحاربة هذا الاعتقاد.

إن فكرة الإثم المتأصل في الإنسان هي أساس هذا الاعتقاد الفاسد، ولكن هذا التفكير لم يَختفِ في مجتمعنا الديمقراطي، فقد رسخ فرويد هذه الفكرة في علم النفس في القرن العشرين، حين اعتبر أن مظاهر الحضارة من قيم أخلاقية، وعلم، ودين، وتقدم تكنولوجي، كمحاولات متطورة لمقاومة الدفاع ضد الصراعات الطفلية الجنسية والعدوانية. فنحن "نكبِت" هذه الصراعات لما تسببه من قلق غير محتمل، وهذا القلق يتحول إلى طاقة تخلق الحضارة. وهكذا يكون السبب وراء جلوس باحث أمام شاشة كمبيوتر ليكتب هذا الكتاب، بديلاً عن القيام بسلوكيات غير مقبولة كالاعتصاب أو القتل.

وراء السلوك الحضارى إعلاء للدوافع غير الحضارية كالجنس، ويقصد بالإعلاء القدرة على الدفاع الناجح ضد الدفعات البدائية الدفينة . وقد وجدت فلسفة فرويد - رغم ما فيها من خلط - نجاحاً وقبولاً في الممارسات السيكلوجية والعلاجية، حيث يقوم المرضى بتطهير ماضيهم من الدفعات والأحداث السلبية التي شكلت هويتهم. وهكذا تكون التنافسية لدى كبار رجال الأعمال مثل " بل جينس " رغبة دفينة للتفوق على أبيه، وتكون معارضة " الأميرة ديانا " لتدمير الأرض نتيجة لإعلاء كراميتها القاتلة للأمير شارلز والأسرة المالكة.

وتسيطر هذه المعتقدات الفاسدة عل فهم الطبيعة البشرية في الفن والعلوم الاجتماعية. مثال واحد من آلاف الأمثلة كتاب "No ordinary Time" عن تاريخ فرانكلين واليانور روزفلت الذى كتبه Doris Kearns Goodwin دوريس كيرنز جودوين أحد العلماء السياسيين العظام متأملاً في التساؤل: لماذا سخرت اليانور روزفلت جانباً كبيراً من حياتها لمساعدة السود والفقراء والمعاقين؟ يرى جودوين أنها قامت بكل هذا تعويضاً عن نرجسية أمها وإدمان أبيها على المسكرات. ولم يفكر جودوين في احتمال أن في أعماق اليانور روزفلت كانت فضائل تسعى للتعبير عنها، في السعى للعدل، أو القيام بالواجب وهو ما يجب استيعاده، ولكن يجب أن تكون هناك دوافع خفية وسلبية مستترة وراء الخير حتى يكون التحليل ذا قيمة علمية.

لا أستطيع أن أقول بقوة: أنه رغم انتشار وقبول هذه الفكرة الفاسدة لدى المتدينين وغير المتدينين، إلا أنه لا يوجد أى دليل على أن القوة والفضيلة مستمدة من دوافع سلبية. وأعتقد (الكاتب) أن التطور أثر في السمات الطيبة والسيئة، وأن أى دور توافقى في هذا العالم قد يأخذ صبغة أخلاقية مثل التعاون، والغيرة، والخير، وقد يأخذ صبغة غير أخلاقية مثل القتل والسرقة والأنانية والإرهاب. هذه المسلمة الثنائية هي حجر الراية في النصف الثاني من الكتاب. فالسعادة الحقيقية تأتي من تحديد جوانب القوة الأساسية لديك وتنميتها واستخدامها في جوانب الحياة اليومية في العمل، وفي الحب، وفي اللعب، ومع أبنائك.

يقوم علم النفس الإيجابي على ثلاثة أعمدة : الأول دراسة الانفعالات الإيجابية، والثاني دراسة السمات الإيجابية وأهمها جوانب القوة والفضيلة وكذلك القدرات كالدكاء والرياضة، والثالث دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والأسر القوية، والبحث الحر، وكلها مؤسسات تدعم الفضيلة التي بدورها تدعم الانفعالات الإيجابية وتساندها، الانفعالات الإيجابية مثل الثقة، والأمل، والإيمان ليس في يسر الحياة فقط، وإنما في عسرها أيضاً، ففي أوقات الشدة يكون فهم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والأسر القوية والصحافة الحرة ذات أهمية مباشرة. في أوقات الشدة يكون لبناء جوانب القوة والفضيلة مثل الصمود والاتساق الشخصي ، والبصيرة والمساواة، والولاء أهمية تفوق أهميتها في الأوقات الطيبة.

منذ أحداث سبتمبر ١١ أدركتُ (الكاتب) أهمية علم النفس الإيجابي في أوقات الشدة، هل يؤدي فهم المعاناة إلى فهم السعادة وبنائها؟ هذا ما يعتقد الكاتب ، فالأشخاص الذين يعانون الحرمان، والاكتئاب، أو المعرضون للانتحار يتطلعون لما هو أبعد من التخفف من معاناتهم. هؤلاء الأشخاص يهتمون بدرجة كبيرة بالفضيلة، بهدف في الحياة، بمعنى ، فالخبرات التي تتضمن انفعالات إيجابية تساعد على تراجع الانفعالات السلبية. إن جوانب القوة والفضيلة، كما سوف نرى تعمل كحماية ضد سوء الحظ وضد الاضطرابات النفسية، وقد تكون وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود ومقاومة الصعاب ، فالمعالجون لا يعالجون المشكلات فقط، ولكنهم يساعدون الأشخاص على تحديد جوانب القوة والفضيلة لديهم.

إن علم النفس الإيجابي يحترم الأمل، فإذا وجدت الطرق قد سدت تماماً أمامك وحولك، وما لديك من همّة قليل، وما لديك من رضا قليل، ولا تجد معنى فيما حولك، لابد أن هناك طريقاً يخرج بك إلى السعادة والرضا، وهذا الطريق هو طريق القوة والفضيلة وهو الطريق الذي يقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى والهدف.

## الجزء الأول :

- الفصل الأول : الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي .
- الفصل الثاني : كيف ضل علم النفس طريقه ، ووجدت طريقى .
- الفصل الثالث : لماذا نهتم لأن نكون سعداء .
- الفصل الرابع : هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة.
- الفصل الخامس : الرضا عن الماضى .
- الفصل السادس : التفاؤل بالمستقبل .
- الفصل السابع : السعادة فى الحاضر .





## الفصل الأول

### الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي

في عام ١٩٣٢، أعطت سيسيليا أويين Cecilia O'Payne عهودها الأخيرة قبل تدشينها كراهبة في ميلووكي. وكمستجدة في صفوف الأخوات في مدرسة نوتردام، كرست ما تبقى لها من العمر للتدريس للأطفال الصغار. وعندما طلب منها في هذه المناسبة أن تكتب موجزاً صغيراً لحياتها، كتبت تقول:

"استهل الرب حياتي ببداية عظيمة بأن أغدق عليّ رحمة لا تقدر، وقد كان العام الأخير، الذي قضيته كمرشحة للرهبة تدرس في نوتردام، عاماً غاية في السعادة. وأنطلع الآن بلهفة إلى حياة من التوحد مع الله".

أما مارجريت دوفللي فقد كتبت، في نفس العام، وفي نفس المدينة، وهي تعطى عهودها الأخيرة أيضاً، تقول:

"ولدت في ٢٦ سبتمبر ١٩٠٩، كبرى أخواتي السبع: خمس بنات وولدين. وقضيت عامي التمهيدي في بيت الأم العذراء. وبعون الأب، أنوى أن أبذل أقصى جهدي من أجل الكنيسة، ولنشر الدين ومن أجل خلاصى الشخصى".

هاتين الراهبتين، بالإضافة إلى ١٧٨ راهبة أخرى، أصبحن موضوعاً لواحدة من أكثر الدراسات شهرة تلك الدراسة التي أجريت على العلاقة بين السعادة وطول العمر. فدراسة طول العمر، وفهم الشروط التي تطيل أو تقصر الحياة مشكلة شديدة الأهمية وشديدة التركيب في آن.

فمن المعروف مثلاً أن الناس في ولاية يوتا Utah يعيشون أكثر ممن يعيشون في ولاية نيفادا المجاورة. ولكن السؤال الأهم هو لماذا؟ أهو نسيم الهضاب النظيف في مقال دخان العوادم في لاس فيجاس (مدينة في نيفادا)؟ أهى الحياة على طريقة

المورمود ( وهى جماعة دينية ) فى مقابل أسلوب الحياة سريع الإيقاع فى نيفادا؟. هل هو نظام الغذاء فى نيفادا - الطعام السريع، والوجبات المتأخرة فى الليل، والكحوليات، والقهوة، والطباق - فى مقابل الطعام المتكامل الطازج من المزرعة وقلة تعاطى الكحول والقهوة والطباق فى يوتاه؟ فى الواقع هناك الكثير من العوامل الصارة (والصحية) المتداخلة بين نيفادا ويوتاه بحيث يصعب على العلماء عزل وتحديد السبب الرئيسى .

وعلى عكس أهل نيفادا ويوتاه؛ تعيش الراهبات حياة روتينية آمنة . فكلهن يأكلن نفس الطعام البسيط وكلهن لا يدخن ولا يتعاطين الكحوليات. ولكل منهن نفس التاريخ الزواجى والإنجابى ، ولا تعالى أياً منهن من الأمراض الجنسية المعدية، وكلهن ينتمين إلى نفس الطبقة الاقتصادية الاجتماعية، ولكل منهن نفس النوعية من الرعاية الطبية. ورغم استبعاد كافة العوامل الدخيلة؛ مازال هناك فروق واسعة النطاق فى مدى العمر الذى تصل إليه كل راهبه، ومدى تمتع كل منهن بالصحة. فسيسلينا مازالت تتمتع بالحياة فى عمر الثامنة والتسعين، ولم تصب بمرض قط. وعلى العكس فقد أصيبت مارجريت بجلطة فى عامها التاسع والخمسين، وماتت متأثرة بها. ونحن واثقين من أن أياً من نمط الحياة أو الغذاء أو نوعية الرعاية الطبية التى قدمت لهن ليست المسؤولة عن هذا التفاوت. وعندما أعيد قراءة موجز الحياة الذى قدمته كل من الراهبات المائة والثمانون بعناية ، ظهر فرق كبير ومفاجئ. فإذا عدت إلى قراءة ما كتبه سيسلينا ومارجريت، هل تستطيع رؤية هذا الفرق؟

استخدمت الأخت سيسلينا كلمة "غاية السعادة" و "اللهفة"، وهما تعبيران عن البهجة المشعة . وعلى العكس، لم تتضمن كلمة الأخت مارجريت أى علامة على انفعال إيجابى . وعندما تم تحليل ما كتبه الراهبات ، اكتشفنا أن ٩٠% من أعضاء الفريق المستهجن كانوا أحياءاً عند عمر ٨٥، بينما لم يكن على قيد الحياة من الفريق الآخر سوى ٣٤%. وكان ٥٤% من أعضاء الفريق المستهجن على قيد الحياة فى عمر ٩٤ فى مقابل ١١% من أعضاء الفريق الأقل ابتهاجاً.

هل كان التوجه الإيجابي أو الطبيعة المتفائلة لمقالتهن هو الذى صنع هذا الفرق؟ ربما كان الفرق في درجة التعاسة التي عرّين عنها أو في نظرتهن إلى المستقبل، أو شدة تديهن، أو درجة التركيب الفكري للمقالات. إلا أن البحث أثبت أن أياً من هذه العوامل لا يسهم في الفرق، بل هو مجرد كم المشاعر الإيجابية الذي عبر عنه المقال. وهكذا يبدو أن الراهبة السعيدة هي التي تعيش طويلاً.

وهناك دراسة أخرى عن تحليل الصور الفوتوغرافية في حفل التخرج الجامعي حيث تعد الصور التذكارية السنوية لخريجي أي كلية منحهم ذهبي بالنسبة للباحثين في علم النفس الإيجابي. يقول لك المصور: ابتسم، وأنت تستجيب بالطبع بأن ترسم علي وجهك أحسن ابتسامة. يبدو أن الابتسام حسب الطلب أسهل قولاً عن عملاً. بعضنا يندمج في ابتسامة حقيقية مشعة والبعض الآخر يكفى بالثول أمام الكاميرا في تأدب. والواقع أن هناك نوعين من الابتسامة: الأولى تسمى الابتسامة الدتشية (نسبة إلى مكتشفها جوليام دتشين Guillaume Duchene) وهي ابتسامة حقيقية حيث يرتفع ركني فمك إلى الأعلى ويتحدد الجلد المحيط بالعين. ويلاحظ أن العضلات التي تقوم بهذا النشاط يصعب التحكم فيها إرادياً. أما الابتسامة الأخرى، والتي نسميها ابتسامة بان أمريكي (نسبة إلى ابتسامة مضيف الطائرة الذي يظهر في إعلانات الشركة المذكورة)، فهي ابتسامة زائفة، ولا تظهر بها الملامح الدتشية، وهي أشبه بالحركة التعبيرية التي تظهرها الرئيسيات (Primates) الدنيا عندما تكون خائفة.

وعندما يفحص علماء النفس المدربون مجموعات من الصور، فإنهم يستطيعون التمييز بنظرة واحدة بين ذوى الابتسامات المفتعلة وغيرهم من ذوى الابتسامات الصادقة.

وعلى سبيل المثال، قام كل من داشر كلتير ولي آن هاركر Dacher Keltner & Lee Anne Harker من جامعة كاليفورنيا في بيركلي، بدراسة ١٤١ صورة من الكتاب السوي لكلية ميلز لخريجي ١٩٦٠. وقد كان الكل مبتسماً - ما عدا ثلاثة - ونصفهن يتسمون ابتسامات مفتعلة. وتم الاتصال بكل النساء في هذه المجموعة عند أعمار ٢٧، ٤٣، ٥٢. وتم سؤالهن عن زواجهن ومدى رضائهن عن حياتهن. وعندما آلت الدراسة

إلى هاركر وكلتير في التسعينات، تساءلا عما إذا كان بإمكانهما التنبؤ من طبيعة الانسامة عند التخرج بما حدث في حياة الخريجات الزوجية . والمدهش أن دوات الانسامة الصادقة كن أكثر احتمالاً لأن يكن متزوجات، وأن يستمر رواجهن، وأن يكون عيشهن أطيب، على مدى الثلاثين عاماً التالية للتخرج. هذه المؤشرات على السعادة أمكن التنبؤ بها من مجرد تجمع ما حول العين. وقد اختير هاركر وكلتير احتمال أن تكون ذوات الانسامة الصادقة أهدى طبعه، وأن حسنهن وليس ابتسامتهن هو الذى تنبأ بالرضا المرتفع عن الحياة، فعمداً إلى تقدير مدى جمال كل واحدة منهن، ووجداً أن المظهر ليس له علاقة لا بالزواج السعيد ولا بالرضا عن الحياة. فالمرأة المبتسمة ابتسامة حقيقية هي التي تكون أكثر سعادة ورضا عن زواجها.

تشترك هاتان الدراستان في نفس الاستنتاج المثير للدهشة الذى يشير إلى أن مجرد صورة لانفعال إيجابي عابر يتنبأ بكفاءة بطول العمر والرضا الزوجي . و يتناول الجزء الأول من الكتاب هذه الانفعالات الإيجابية العابرة: البهجة joy، والتدفق flow، والإشراق glee، والمتعة Pleasure، والرضا contentment والسكينة serenity، والأمل hope، والعلو ecstasy. وسأركز - على وجه التحديد - على ثلاثة أسئلة:

- لماذا وهبنا التطور مشاعر إيجابية؟ وما هي وظائف ونواتج هذه الانفعالات، بالإضافة إلى شعورنا بحسن الحال؟
- من الذى يعيش أو يخبر الانفعالات الإيجابية بكثرة ومن لا يعيشها ولا يخبرها؟ وما الذى يسبب هذه الانفعالات؟ وما الذى يسمعها؟
- كيف تدعم وجود انفعالات إيجابية أكثر تكراراً ودواماً في حياتك؟

كل الناس يريدون إجابات لهذه الأسئلة من أجل حياتهم. ومن الطبيعى أن يتطلعون إلى علم النفس بحثاً عن إجابات. وعليه فقد يكون مفاجئاً لك أن تعرف أن علم النفس أهمل إلى حد كبير الجانب الإيجابي من الحياة. ففي مقابل كل مائة دراسة مستورة عس الحزن، نحد دراسة واحدة عن السعادة. ومن أهداك (في هذا الكتاب) أن أقدم إجابات مشولة عن هذه الأسئلة قائمة على البحث العلمى . ولسوء الحظ، فإن ما نعرفه عن



سواء السعادة قليل ومتناثر (على عكس التخفيف من الاكتئاب الذى زودنا البحث العلمى الآن بأساليب علاجية ناجحة له) . ففي بعض الموضوعات أستطيع تقديم حقائق قوية ، ولكن فى البعض الآخر، فإن أفضل ما أستطيعه هو القيام باستدلالات من البحوث الحديثة، وأن أقترح عليك كيف يمكن لهذه الاستدلالات أن توجه حياتك. وهدفى الأسمى، كما ستجد فى الفصول الثلاثة القادمة، هو أن أصحح عدم التوازن من خلال حث الميدان على استكمال معرفته بالمعاناة والمرض النفسى بمزيد من المعرفة بالانفعالات الإيجابية، ومظاهر القوة والفضائل الشخصية.

كيف تدخل الفضائل وجوانب القوة فى الموضوع؟ كيف لكتاب عن علم النفس الإيجابى أن يتطرق إلى ما هو أكثر من علم السعادة *happiology* أو الاستمتاع *hedonics* أو علم كيف تشعر لحظياً؟ فالشخص الاستمتاعى التوجه *hedonist* يريد أكبر قدر من اللحظات الجيدة وأقل قدر من اللحظات السيئة فى حياته. وتقول النظرية الاستمتاعية البسيطة أن نوعية حياته هى كمية اللحظات الجيدة مطروحاً منها اللحظات السيئة.

هذه ليست نظرية قادمة من برج عاجى ، إذ تقوم حياة كثيراً من الناس على هذا الهدف. إلا أن هذا تصور حادع - فى اعتقادى - حيث تبين أن المجموع الكلى للمشاعر اللحظية مقياس معيب لمدى حكمتنا بالجودة أو بالسوء على أى حدث *episode* - سواء كان فيلماً أو إجازة، أو زواج، أو حياة بأكملها.

قضى دانييل كاهنمان *Daniel Kahneman*؛ وهو أستاذ متميز فى جامعة برنستون وهو أيضاً الحجة الرئيسية فى دراسة الاستمتاع *hedonics*؛ قضى معظم حياته العملية فى توضيح العيوب العديدة فى نظرية المتعة البسيطة. و من الأساليب التى استخدمها لاختبار هذه النظرية استخدام منظار القولون *colonoscopy*، حيث يدخل المنظار وهو داخل حرموم بصورة غير مريحة فى الشرج ثم يحرك إلى أعلى وأسفل لفترة تبدو وكأنها الدهر بالنسبة للمريض، بينما هى فى الحقيقة بضع دقائق. وفى إحدى تجاربه، قسم ٦٨٢ من المرضى إلى مجموعتين: الأولى تلقت الفحص المنظارى التقليدى ، والثانية

أضيفت إليها دقيقة أخيره حيث المنظار موجود ولكن دون حركة وبالتالي أقل إيلاماً عن الحالة السابقة، ولكنه على أى حال يضيف دقيقة إلى المعاناة والدقيقة الزائدة إذن تجعل هذه المجموعة تعاني ألماً كلياً أكثر من المجموعة الأولى. إلا أنه، لأن الحرية تنتهى بصورة أفضل نسبياً، فإن ذكرياتهم عن الحدث أكثر إيجابية، والمدهش أنهم كانوا أكثر استعداداً للدخول في التجربة مرة أخرى بالمقارنة بمن تلقوا المنظار بالأسلوب التقليدي .

وفي حياتك الشخصية، عليك أن تعتني بالنسيات، إذ أن طبيعتها سنشكّل ذكرياتك عن أى علاقة واستعدادك للعودة إليها. هذا الكتاب سيتحدث عن أسباب فشل النظرية الهيدونية، وماذا يعنى هذا بالنسبة لك. وهكذا فعلم النفس الإيجابي يدور حول معنى هذه اللحظات السعيدة وغير السعيدة، والنسيج الذى تنسجه هذه اللحظات، وما تكشف عنه من مظاهر قوة وفضائل تشكل نوعية حياتك. لقد كان لودفيج فيتجنشتين Ludwig Wittgenstein، الفيلسوف الإنجليزى النمساوى ، بكل المعايير شخصاً تعبساً. أنا (الكاتب) متابع ومقتن لما تركه فيتجنشتين ، ولكنى لم أر له صورة قط مبتسماً، أياً كان نوع الابتسامة. لقد كان فيتجنشتين كئيباً غموضياً قاسى النقد لكل من حوله بما فيهم هو نفسه. وفي أثناء السيمينارات العادية التى كان يعقدها فى منزله البارد قليل الأثاث ، كان يزرع الأرض جيئة وذهاباً قائلاً لنفسه "يا فيتجنشتين يا فيتجنشتين... يا لك من معلم ردىء". إلا أن آخر كلماته تكذب نظرية السعادة التقليدية. إذ قال لصاحبة المنزل الذى مات وحيداً فيه فى إيثاكا (نيويورك): "قولى لهم إنها كانت (حياة) رائعة".

كان الكاتب يوجه سؤالاً خيالياً لبعض الأفراد :

افترض أنه يمكن أن يتم توصيلك بماكينه للخبرات تعطيك - لبقية حياتك - تسيهات محبة تجعلك تشعر بمشاعر إيجابية ترغبها؟ ويرفض معظم الناس الذين أقدم لهم هذا الاختيار الخيالى العرض. فنحن لا نريد الخبرات الايجابية فقط ولكننا نرغب فى أن نستحقها أيضاً. ورغم هذا فقد اخترعنا الكثير من الطرق المختصرة التى تؤدى إلى الشعور بحسن الحال، مثل المشروبات الكحولية والعقاقير المخدرة ، والشوكولاته،

والحس الخالي من الحب، والتسوق، والعادة السرية، والتلفزيون. والاعتقاد بأننا نستطيع الاعتماد على هذه الطرق المختصرة إلى السعادة والبهجة والراحة والنشوة بدلاً من أن نكون مستحقين لهذه المشاعر من خلال ممارسة مصادر القوة والفضائل الشخصية؛ هذا الاعتقاد يؤدي إلى وجود زرافات من الناس الذين يعانون من مجاعة روحية رغم غناهم الشديد. فالانفعالات الإيجابية من التعبير عن القوى الشخصية تؤدي إلى الحواء، وإلى انعدام الأصالة in-authenticity وإلى الاكتئاب، وإلى اكتشاف مؤلم بأننا سنظل قلقين وغير مستقرين حتى نموت.

فالشعور الإيجابي الأصلي هو الذي نستمد من ممارسة مظاهر القوة والفضائل لا من اللجوء إلى الطرق المختصرة. ولقد عرفت قيمة هذه الأصالة من خلال إعطاء مقررات دراسية في علم النفس الإيجابي خلال الأعوام الثلاثة الماضية في جامعة بنسلفانيا (وهذه كانت أكثر متعة من المقررات التي درستها في الأعوام العشرين السابقة عليها وكان موضوعها علم النفس المرضي). وكنت أخبر تلاميذي عن جون هايدت Jon Haidt، وهو أستاذ موهوب من جامعة فيرجينيا وقد بدأ حياته العلمية بدراسة الاشتزاز من خلال إعطاء الناس حشرات مقبلة ليأكلوها. ثم تحول بعد ذلك إلى الاشتزاز الخلقى حيث يلاحظ ردود أفعال الناس عندما يسألهم أن يرتدوا - على سبيل التجريب - قميصاً يزعم أن أدولف هتلر كان يرتديه (حيث يَكُنّ الأمريكيون مشاعر شديدة السلبية ضد هتلر). وبعد أن انتهى من هذه التدريبات السلبية؛ بدأ في البحث عن انفعال هو عكس الاشتزاز الخلقى، وهو ما يسميه بالسمو. ويجمع هايدت قصصاً للاستجابات الانفعالية التي نشعر بها عندما نخبر الجانب الأفضل من الإنسانية، وعندما نرى الآخر يقوم بشيء إيجابي جداً. وتخبرنا طالبة جامعية مستعدة من جامعة فرجينيا عمرها ١٨ عاماً قصة غمطية عن السمو، تقول: "كنا في طريقنا إلى المنزل عائدين من عمل تطوعي ذات ليلة ينهمر فيها الثلج. ومررنا بمعجوز تزيح الثلج عن الممر المؤدى إلى بيتها. وطلب أحد الزملاء من السائق أن ينزله، وظننت أنه يريد فقط أن يسلك طريقاً مختصراً إلى منزله. ولكنني عندما رأيته يلتقط الجاروف لمساعدة السيدة شعرت بغصة في الحلق دمعت عيني. أردت أن أخبر الجميع بما حدث، وشعرت بعاطفة غامرة تجاهه.

وقد تساءل تلاميذى فى أحد الفصول التى أدرسها يوماً عما إذا كانت السعادة تأتى بصورة أسهل من ممارسة الخنو kindness أم من الاستمتاع، وبعد نقاش محتدم قررنا أن يكون الواجب المنزلى للمرة القادمة أن نقوم بنشاط واحد ممتع وآخر خيرى ، ثم نقوم بالكتابة عن كل منهما.

كانت النتائج شديدة التأثير على حياة كل منا. فقد تضاعف التأثير المبهج التالى للنشاط الممتع ( مثل صحبه الأصدقاء، أو مشاهدة فيلم، أو أكل آيس كريم) بالمقارنة بتأثير الفعل الخير . وعندما كانت الأفعال الخيرة تلقائية ومعتمدة على مصادر القوة الشخصية، كان اليوم كله أفضل. وقد حكى إحدى الطالبات عن ابن شقيقها الذى اتصل بها تليفونياً طالباً المساعدة فيما يتعلق بدروسه فى الرياضيات للصف الثالث. وبعد ساعة من الشرح له، كانت مندهشة عندما اكتشفت أنها " فى باقى اليوم، كانت أكثر قدرة على الاستمتاع، وأكثر رقة ، وأن الناس كانوا أكثر حبا لها عن ذى قبل". فممارسة الخير ليست مجرد متعة؛ بل هى حالة من الإشباع الكامل.

وكنوع من الإشباع فهى تشحن قواك لأن ترتفع لحجم المناسبة، وأن تواجه تحدياً. فالفعل الخير لا يصاحبه تيار منفصل من الانفعال الإيجابى مثل الفرح، بل هو يتشكل من الاندماج الكامل وفقدان للوعى بالذات، فالوقت يتوقف. وقد ذكر طالب من طلاب إدارة الأعمال أنه التحق بجامعة بنسلفانيا ليتعلم كيف يكسب الكثير من النقود لكى يصبح سعيداً. ولكن خططه ارتبكت عندما اكتشف أنه يحب مساعدة الناس أكثر من إنفاق النقود فى التسوق.

وكى ندرك طبيعة طيب الحال، نحتاج إلى أن نفهم مصادر القسوة والفضيلة الشخصية، وهذا هو موضوع الجزء الثانى من هذا الكتاب. فعندما ينبع طيب الحال من ممارسة مصادر قوتنا وفضائلنا، تنمر حياتنا الأصالة. فالشاعر تمثل حالات تحدث لحظياً ولا تمثل بالضرورة خصال ثابتة للشخصية. وفى مقابل ذلك فالسمات - مقابل الحالات - هى خصال، إما إيجابية أو سلبية، مستقرة عبر الزمن وتظهر فى مناسبات متعددة. وحوانب القوة والفضائل هى خصال إيجابية تجلب الشعور الحسن والإشباع. وهى

توجهات ترتبط بمشاعر لحظية معينة . فسمّة البارانونيا السلبية تجعل الحالة الدخلية المتمثلة في الغيرة أكثر احتمالاً. مثلما تؤدي السمّة الإيجابية المتمثلة في حس الفكاهة إلى جعل الضحك أكثر احتمالاً.

وتساعدنا سمّة التفاؤل في تفسير كيف أن صورة للسعادة اللحظية للراهبيات تستطيع التنبؤ بعمرهن. فالأشخاص الأكثر تفاؤلاً أكثر ميلاً لأن يفسروا مشاكلهم على أنها عابرة، وقابلة للتحكم فيها. وأنها مرتبطة بموقف واحد فحسب. بينما يعتقد المتشائمون أن مشاكلهم ستصاحبهم إلى الأبد، وستفسد كل ما يقومون به، وأنها غير قابلة للسيطرة عليها.

وقد قام العلماء في مايو كلينيك في روشستر. عينيوسونا بدراسة لمدى إمكانية أن يتنبأ التفاؤل بطول العمر. حيث قاموا باختيار ٨٣٩ مريضاً من بين الذين قدموا للعلاج بأنفسهم منذ ٤٠ عاماً (إذ يطبق على مرضى مايو كلينيك - بشكل روتيني- بطارية من الاختبارات الجسمية والنفسية ؛ إحداها مقياس للتفاؤل) . ومن بين هؤلاء مات ٢٠٠ بحلول عام ٢٠٠٠، وقد وجد أن المتفائلين كانوا أطول عمراً بنسبة ١٩% بالمقارنة بالمتشائمين. ويمكن أن نقارن هذه النتيجة بما أسفرت عنه دراسة الراهبات من طول العمر لدى الراهبات السعيدات.

والتفاؤل مجرد واحد من بين ٢٤ جانباً من جوانب القوة التي تجلب طيب الحال. لقد قام جورج فايانت Goerge Vaillant؛ وهو أستاذ في هارفارد؛ بأدق دراستين لمصادر القوة لدى الرجال عبر مراحل حياتهم، ويسمى هذه المصادر: الدفاعات الناضجة mature defenses. وتتضمن هذه الدفاعات الناضجة: الغيرية، والقدرة على تأجيل الإشباع، والتوجه المستقبلي ، وروح الفكاهة . وقد وجد أنه بينما لا ينضج بعض الرجال أبداً ولا يظهرون أيّاً من هذه السمات، نجد أن البعض الآخر يتزايد استمتاعه بها مع التقدم في العمر. وتشكلت المجموعة الأولى في دراسة فايانت من طلاب هارفارد في السنوات من ١٩٣٩-١٩٤٣، والمجموعة الثانية من ٤٥٦ من أنساء وسط مدسة بوسطن المعاصرين لهم. وقد بدأت الدراسات في أواخر الثلاثينيات، عندما



كان المشاركون في أواخر العقد الثاني ، واستمرت حتى الآن، حيث يزيد عمرهم الآن على الثمانين. وقد كشفت فإيلانت عن أفضل المتنبات بالتقدم الناجح في العمر، ومن بينها الدخل، والصحة الجسدية، والفرح بالحياة. وقد كانت الدفاعات الناضجة أفضل المتنبات بالفرح بالحياة والدخل المرتفع والنشاط في السن المتقدم لدى كل من المجموعتين: المجموعة الأولى التي تشكلت من البيض البروتستانت من هارفارد والأخرى الأكثر تنوعاً عرقياً والقادمة من وسط بوسطن. ومن بين الرجال الستة والسبعين من أبناء وسط المدينة الذين كشفوا عن دفاعات إيجابية عندما كانوا صغاراً كان ٩٥% منهم مازالوا قادرين على حمل الأثاث الثقيل، وتقطيع الأخشاب ، والمشي لأكثر من ٣ كيلومترات، وصعود سلالم طابقين دون تعب عندما كانوا في سن متقدمة. أما من بين الاثنين والستين رجلاً الذين لم يكشفوا أبداً عن هذه الجوانب من القوة ، فإن ٥٣% فقط منهم كانوا قادرين على ممارسة الأنشطة المذكورة. أما لدى رجال هارفارد في عمر الخامسة والسبعين، فكانت الدفاعات الإيجابية التي تمارس في منتصف العمر هي أفضل المتنبات بالبهجة في الحياة، والرضا عن الزواج، والإحساس الذاتي بالصحة الجسدية في عمر الخامسة والسبعين.

كيف اختار الباحثون في علم النفس الإيجابي ٢٤ جانباً من جوانب القوة فقط من بين عدد كبير من السمات التي يمكن الاختيار من بينها؟ في آخر مرة اهتم أحد بحساب الكلمات الإنجليزية الدالة على السمات - وكان ذلك عام ١٩٣٦، وجد أكثر من ١٨,٠٠٠ كلمة. كيف يمكن للباحثين الجادين في علم النفس والطب النفسي ممن يحاولون الوصول إلى نظام تصنيفي عكس الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية الذي نشره جمعية الطب النفسي الأمريكية (DSM). أن يختاروا من بين هذا الكم الهائل السمات الإيجابية أو مصادر القوة ؟ هل تدخل فيها الشجاعة، والعطف، والأصالة؟ بالطبع ولكن ماذا عن الذكاء، ودقة الإيقاع، والانضباط؟ الواقع أنه يمكن التحدث عن ثلاث محركات لاختيار مصادر القوة:

- أن تكون موضع تقدير في كل الثقافات.
- أن تكون موضع تقدير في حد ذاتها، وليس كوسيلة لغاية أخرى.

- أن تكون قابلة للتعلم.

وهكذا يخرج الذكاء ومعه الإيقاع الكامل لأنها ليست قابلة للتعلم: أما الانضباط فهو قابل للتعلم؛ إلا أنه - مثله في ذلك مثل الإيقاع الكامل - وسيلة لغاية أخرى (مثل الكفاءة) وهو ليس مقدراً في كل الثقافات.

لم يهتم الدين والفلسفة دراسة الفضيلة كما فعل علم النفس. وهناك اتفاق كامل عبر الألفية السابقة وعبر الحضارات المختلفة على معنى كل من الفضيلة والقوة. وربما يختلف كل من بوذا وأرسطو وتوما الأكويني والساموراي في التفاصيل، إلا أنهم يتفقون على ست فضائل أساسية :

- الحكمة والمعرفة.
- الشجاعة.
- الحب والإنسانية.
- العدالة.
- ضبط النفس والاعتدال Temperance
- الروحية والسمو transcendence

ويمكن تقسيم كل فضيلة أساسية إلى عناصر بغرض التصنيف والقياس. فالحكمة، مثلاً، يمكن تقسيمها إلى حب الاستطلاع، وحب التعلم، والحكمة ، والأصالة والذكاء الاجتماعي ، والتوازن. بينما يتضمن الحب العطف، والكرم، والرعاية، والقدرة على أن نُحبَّ كما نُحبُّ. هذا الاتفاق عبر آلاف السنين وعبر تقاليد فلسفية متباينة أمر مدهش ، ويتخذ علم النفس الإيجابي من هذا الاتفاق عبر الحضاري نبراساً له.

ونحن عندما نلاحظ القوة والفضيلة هذه في ساعات الضيق والفرج. بل إنه في الواقع فإن الأوقات الصعبة هي أنسب الأوقات لإظهار الكثير من مظاهر القوة. حتى وقت قريب؛ كنت أظن أن علم النفس الإيجابي هو وليد الظروف الطيبة: فقد افترضت أنه عندما تكون البلاد في جحيم، وفقير، وفي اضطراب اجتماعي ، فإن الاهتمام الطبيعي

نتجه نحو الدفاع والتعامل مع الصدمات، وأن العلم المناسب هو ذلك الذى يتعامل مع إصلاح ما هو مكسور. وعلى العكس من هذا، ظننت أن البلاد عندما تكون فى سلام ووفره، ويبعب عنها الاضطراب الاجتماعى، تكون منصرفة إلى بناء أفضل ما فى الحياة. ففلورنسا تحت قيادة لورنزو دى ميديتش Lorenzo de Medici قررت أن توجه فوائدها إلى خلق الحمال بدلاً من توجيهه إلى أن تصبح أكبر قوة عسكرية فى أوروبا.

تميز فزيولوجيا العضلات بين ما يسمى بالنشاط القاعدى tonic activity (النشاط الكهربائى الذى يقاس فى حالة سكون العضلة) والنشاط الطارئ أو العابر phasic activity (التغير الحادث فى النشاط عندما يتم تحدى العضلة أو حين تنقلص). ويدور معظم علم النفس حول النشاط القاعدى، فالانطواء والذكاء المرتفع، والاكتئاب، والغضب مثلاً كلها تقاس فى غياب أى تحد من العالم الخارجى. ويأمل السيكولوجى - عندئذ- أن يتنبأ بما سيفعله الفرد عندما يواجه بتحد طارئ. ماذا عن جودة هذه المقاييس القاعدية؟ هل يتنبأ معامل الذكاء بالاستجابة الحسيفة عندما يقول زبون "لا"؟ كيف للاكتئاب القاعدى أن يتنبأ بالانطواء الذى يعقب الفصل من العمل؟ وأفضل إجابة ممكنة أن هذه المقاييس القاعدية تنبأ بدرجة متوسطة ولكنها ليست كاملة. فبينما يتنبأ علم النفس بالعديد من الأمور فإن هناك عدد كبير من الأفراد مرتفعى الذكاء الذين لا ينجحون، بينما هناك عدد ضخم أيضاً من منخفضى الذكاء الذين ينجحون عندما تتحدهم الحياة للقيام بأفعال ذكية حقاً. وسبب هذه الأخطاء فى التنبؤ هو أن المقاييس القاعدية لا تنبأ، سوى بدرجة متوسطة، بالاستجابة فى مواقف الطوارئ. وأنا أسمى هذا النقص فى القدرة على التنبؤ تأثير هارى ترومان. فترومان - بعد حياة ضحلة - أدهش الجميع عندما ارتفع إلى مستوى المناسبة عند وفاة روزفلت وانتهى به الحال ليكون واحداً من الرؤساء العظام. وهذا يعنى أننا جميعاً لدينا - فى داخلنا - عناصر قوة ربما لا نعرفها حتى نواجه تحدياً حقيقياً. فعندما نسأل: لماذا مثل الذين واجهوا الحرب العالمية الثانية الجيل الأعظم؟ نُجيب أن ذلك ليس لكونهم خلقوا من مادة مختلفة عس سائر البشر، بل لأنهم واجهوا أوقاتاً عصيبة فحرت القوى الكامنة داخلهم.

وعندما ستقرأ عن هذه القوى في الفصلين الثامن والتاسع، وتجب على استخبار جوانب القوة ستجد أن بعضاً من جوانب قوتك قاعدية والبعض الآخر طارئ وعابر. فالعطف، وحب الاستطلاع، والولاء، والروحانية مثلاً تميل جميعاً لأن تكون قاعدية، تستطيع أن تظهرها العديد من المرات في اليوم. بينما، في المقابل، نجد أن الدأب perseverance والرؤية والاستشراف perspective والعدالة fairness والشجاعة؛ كلها طارئة فأنت لا تستطيع أن تبرهن على شجاعتك وأنت واقف في طابور أو جالس على مقعدك في طائرة (إلا إذا هاجمها إرهابيون)، وربما كان فعل عابر واحد عبر الحياة كافياً للبرهنة على الشجاعة.

وعندما تقرأ عن جوانب القوة هذه، ستجد أن بعضاً منها يميزك بوضوح، بينما لا تتصف بالبعض الآخر. وأنا أسمى البعض الأول "بصمة القوى" Signature strengths، وأحد أهدافي أن أميز بينها وبين جوانب القوة التي لا تمثلك. وأنا لا أعتقد أن عليك أن تبذل جهداً كبيراً لتصحيح جوانب ضعفك. بل أعتقد أن أعلى نجاح في الحياة، وأعمق إشباع انفعالي يأتي من استخدام "بصمة القوى" أو جوانب القوى التي تميزك، والبناء عليها. ولهذا السبب، يركز الجزء الثاني من هذا الكتاب على كيفية تحديد هذه الجوانب من القوة.

ويركز الجزء الثالث من الكتاب على سؤال هام هو: "ما هي الحياة الجيدة؟". وفي رأيي، تستطيع أن تجدها عن طريق سلوك طريق غاية في السهولة. فالحياة الممتعة يمكن الحصول عليها من خلال المشرب والمأكول الجيد واقتناء الأشياء الباهظة، ولكنها ليست الحياة الجيدة. فالحياة الجيدة هي استخدام ما يميزك من جوانب القوة كل يوم لتحقيق السعادة الحقيقية والإشباع الشامل. وهذا شيء تستطيع أن تتعلم فعله في كل حاسب من جوانب حياتك المهمة: العمل، والحب، وتربية الأطفال.

ومن أهم جوانب القوة المميزة لي حب التعلم، ومن خلال التدريس تعهدت برعاية هذه القوة لتتكامل مع نسيج حياتي. وفي كل يوم أمارس هذه القوة بصورة أو أخرى، فمحاولة تبسيط مفهوم مركب لتلاميذي، أو شرح لعبة لابني الصغير، يضيء

وهجاً بداخلي . وأكثر من هذا، فعندما أقوم بتدريس جيد، فإن ذلك يملؤني بالحيوية ويحقق لي وطيب الحال الحقيقي لأنه يأتي من شيء يمثل أحسن ما في . وعلى العكس، فقيادة البشر، ليست أحد جوانب قوتي . وقد ساعدني معلمون متميزون على أن أكون أفضل في هذا المضمار، وعليه فإنني - لو اضطررت - أستطيع أن أُرأس اجتماعاً بكفاءة. ولكن، عندما ينتهي الاجتماع، أشعر بأنني استنزفت وأشعر بالإرهاق . وأشعر أن الرضا الذي أستعده من هذا النشاط ليس حقيقياً كذلك الذي أشعر به في التدريس ، ولا يشعرني الخروج بتقدير جيد عن نشاط إحدى اللجان بالاقتراب الحقيقي من ذاتي أو أي شيء من هذا القبيل.

ويرتكز الشعور بطيب الحال الذي ينبثق من استخدام جوانب القوة فيك إلى الحقيقية والأصالة. ولكن، مثلما يحتاج طيب الحال إلى الارتكاز على جوانب القوة والفضائل، فإن هذه الأخيرة ينبغي أن تركز على ما هو اعم وأكبر، ومثلما قلنا أن الحياة الجيدة تتجاوز الحياة الممتعة، فالحياة ذات المعنى والمغزى تتجاوز الحياة الجيدة. ماذا يستطيع علم النفس الإيجابي أن يخبرنا عن إيجاد معنى للحياة، عن كيفية أن نحيا حياة ذات مغزى تتجاوز مجرد معنى الحياة الجيدة؟ وأنا لست مغروراً بدرجة تكفي لأن أضع نظرية كاملة عن المعنى، ولكنني أعرف أنها تتكون من الارتباط بما هو اكبر، وكلما كبرت الهوية التي تربط بما نفسك، كلما زاد المعنى في حياتك. وكثير من الناس الذين يسعون إلى المعنى والغرضية في حياتهم تحولوا إلى New age thinking أو عادوا إلى الديانات الكبرى. فهم يتوقون إلى ما هو معجز، أو إلى التدخل الإلهي . وأحد النتائج السلبية التي خلفها هوس علم النفس المعاصر بالاضطراب والمرض هو أنه ترك هؤلاء التواقين عطشى. ومثل هؤلاء الناس التائهين ، فإنني أتوق أيضاً إلى المعنى في حياتي ، المعنى الذي يسمو فوق الأغراض أو الأهداف التي اخترتها لنفسى . ومثل كل العرييين دوى العقول العلمية التفكير، ففكره الغاية المتسامية (أو فكرة إله يقوم وراء هذه الغاية) بدت لي دوماً غير قابلة للتحقق. ويوضح علم النفس الإيجابي الطريق إلى منحى علماني إلى الغايات النبيلة والمعاني المتسامية والأكثر دهشة، نحو إله ليس مفارقاً للطبيعة. هذه الآمال يعبر عنها في الفصل الأخير.

ومع بداية رحلتك خلال هذا الكتاب، نرجو أن تأخذ استخبار سريع للسعادة. وقد صمم هذا الاستخبار أو الاستبيان مايكل فورد ايس، وقد أجاب عنه عشرات الآلاف من الناس يمكنك أن تجيب عليه مباشرة أو تذهب إلى الموقع على الإنترنت: [www.authenticchappiness.org](http://www.authenticchappiness.org). وسيتبع الموقع التغيرات في درجتك كلما تقدمت في قراءة الكتاب، كما سيقدم لك مقارنات فورية مع الآخرين ممن أجابوا على الاستخبار، موزعين حسب العمر والجنس ومستوى التعليم. وعندما تتأمل في هذه المقارنات تذكر أن السعادة ليست مسابقة. فالسعادة الحقيقية تنبثق وتشتق من التفوق على نفسك وليس من تقدير نفسك في ضوء تقديرات الآخرين.

### استخبار فورد ايس للانفعالات

#### Fordyce Emotions Questionnaire

إلى أى حد تشعر بالسعادة، أو عدم السعادة بوجه عام؟ ضع علامة على العبارة التي تمثل متوسط مستوى سعادتك:

- ١٠- شديد السعادة (أشعر بالنشوة والبهجة والروعة).
- ٩- سعيد جداً (أشعر أنني في حالة جيدة حقاً، مبتهج).
- ٨- سعيد حقاً (الروح المعنوية مرتفعة - اشعر بحسن الحال)
- ٧- متوسط السعادة (الروح المعنوية معقولة - منهج إلى حد ما)
- ٦- سعيد بصورة متوسطة (أفضل من العادة قليلاً)
- ٥- محايد (لست سعيداً ولا غير سعيد)
- ٤- تعيس بدرجة ضئيلة (أقل من العادة قليلاً)
- ٣- متوسط التعاسة (حزين إلى حد ما، قليل الابتهاج)
- ٢- تعيس جداً (مكتئب، الروح المعنوية منخفضة)
- ١- شديد التعاسة (مكتئب تماماً، الروح المعنوية في الحضيض).

فكر في انفعالاتك مدة أطول. في المتوسط ما هي النسبة المئوية للوقت الذي تشعر فيه بالسعادة؟ وما هي النسبة المئوية للوقت الذي تشعر فيه بالتعاسة؟ وما هي النسبة المئوية للوقت الذي تكون فيه محايداً ( لست سعيداً ولست حزياً ) ؟ اكتب أدق التقديرات التي تراها في المكان أدناه. تأكد من أن الأرقام الثلاثة مجموعها ١٠٠ .

في المتوسط :

- النسبة المئوية من الوقت الذي أشعر فيه بالسعادة.....%
- النسبة المئوية من الوقت الذي أشعر فيه بالتعاسة.....%
- النسبة المئوية من الوقت الذي أكون فيه محايداً.....%

وكانت الدرجة المتوسطة على الاستخبار لدى عينة قوامها ٣٠٥٠ من الراشدين الأمريكيين ٦,٩٢ ، كما كانت النسبة المتوسطة للوقت الذي يكون فيه الفرد سعيداً التي ٥٤,٣%، وغير سعيد ٢٠,٤٤% ومحايداً ٢٥,٤٣%.

وهناك سؤال ربما كان يؤرقك وأنت تقرأ هذا الفصل: ما هي السعادة ؟ والواقع أن هناك كلمات تم استخدامها لتعريف السعادة أكثر من أى سؤال فلسفى آخر. وأستطيع أن أملأ باقي صفحات الكتاب بجزء من الجهود التي بذلت لجعل هذه الكلمة - شائعة الاستعمال وسيئة التحديد - ذات معنى، ولكني لا أنتوى أن أدخل في هذه المناهة. ولقد راعيت أن استخدم مصطلحاتي بطريقة متسقة ومحددة المعاني ، والفارئ المهتم يستطيع الرجوع إلى الملحق ليجد التعريفات. وينصب اهتمامي الأساسى على قياس مكونات السعادة، والانفعالات الإيجابية وجوانب القوة، ثم إخبارك ماذا اكتشف العلم فيما يتعلق بالطرق التي تنميتها .



## الفصل الثاني

### كيف ضل علم النفس طريقه ، ووجدت طريقى

سوف أدعوك أيها القارئ لتشاركنى لحظات انتظارى نتيجة ترشيحي كرئيس لجمعية علم النفس الأمريكية .

أهلاً يا مارتى . أعلم أنك كنت تنتظر على أحر من الجمر. هاهى النتائج "..... صوت حاد..... غمضة..... صوت حاد..... سكون تام.

تعرفت على الصوت على أنه صوت دوروثى كاتور، رئيسة جمعية علم النفس الأمريكية، التى تضم ١٦٠.٠٠٠ عضو، وكانت محقة فى قولها عن كونى كنت نافذ الصبر. فالتصويت على المنصب قد فرغ لتوه، وكنت واحداً من المرشحين.

" هل كان هذا عن نتائج الانتخابات " صاح حمای دنيس فى صوته الجمهورى ذو اللكنة البريطانية. كان صوته مسموعاً بصعوبة وهو يتحدث من المقعد الخلفى للسيارة فى نفس الوقت الذى يغنى فيه الأطفال الثلاثة الصغار أغنية من فيلم " البؤساء". وأعض شفتى فى إحباط.... من الذى ورطنى فى هذا العمل السياسى ؟

كنت أستاذاً يعيش فى برجه العاجى . أعيش فى عالم نظرى ، فى معمل يفيض بالنشاط، ولدىّ منح بحثيه كثيرة، وتلاميذ مُحدثين، وكتاب يحقق مبيعات ضخمة، ومحاسن أقسام مملّة ولكنها محتملة، وشخصية أكاديمية فى مجالين دراسيين هامين: - قلعة الحيلة المكتسبة، والتفاوض المكتسب. من الذى يريد المنصب الرئاسى بعد كل هذا ؟.

أما أريده وأحتاج إليه. وبانتظار سماع رنين التليفون ، أعود بذاكرتى أربعين سنة إلى الوراء. إلى جذورى كعالم نفسى . وهنا يقفز إلى الذاكرة جينى البرايت، وبربرا وبليس، وسالى إيكرت، وكل الاهتمامات الرومانسية المستحيلة لصى يهودى فى الثالثة عشرة من عمره، يتمى إلى الطبقة الوسطى ، مشعث، أقجم على حين غرة على

مدرسة مليئة بالأولاد البروتستنت الذين عاشت أسرهم في "الباني" (إحدى مدن أمريكا) طوال الثلاثمائة عام الماضية، والأولاد اليهود شديدي الثراء، والرياضيين الكاثوليك. ولقد تميرت في امتحان القبول "بأكاديمية الباني" في تلك الأيام السهلة - أيام حكم ايزنهاور - حيث لم يكن هناك اختبارات القبول الحديثة بعد. لا يستطيع أحد أن يذهب إلى جامعة جيدة عبر المدارس الحكومية في "الباني" وهكذا، استعان أبي وأمي، وهما موظفين حكوميين، بمدخراتهما المتواضعة من أجل ستمائة دولار لمصاريف الدراسة. وكانا على حق في رغبتهما في إدخالهما جامعة جيدة، ولكن لم تكن لديهما أدنى فكرة عن العذاب الذي يتحمله ولد من طبقة دنيا لمدة خمسة سنوات من النظر إليه باستعلاء من جانب تلاميذ أكاديمية "الباني"، و- الأسوأ - من جانب الأمهات أيضاً.

ماذا أستطيع أن أكون لكي أجد انتباه جيني، الشائخة ذات الشعر الجميل أوباربرا، ينبوع الجاذبية الحسية في المرافقة، أو غيرهما؟ ربما استطعت أن أتحدث إليهن عن مشاكلهن، يا لها من فكرة عبقرية، أراهن على أن أحداً لم يستمع إليهن وهن يفضن في الحديث عن مشاعرهن بعدم الأمان، وتخيلاقن المتشائمة، ولحظات التعاسة في حياتهن. حاولت القيام بهذا الدور، وركنت إلى القيام به.

"نعم يا دوروثي، أرجوك. من الذي فاز؟"

"لم يكن التصويت..." صوت حاد... صمت.. لم يكن حرف النفي مبشراً بأخبار جيدة.

عدت مرة أخرى إلى الماضي وأنا شاعر بالكآبة. أتخيل ما كان عليه الحال في ١٩٤٦. الجنود يعودون من أوروبا والمحيط الهادئ، بعضهم جريح الجسد، والكثير منهم محروحين انفعالياً. من الذي يعالج قدامى المحاربين الأمريكيين بعد أن ضحوا كثيراً ليحافظوا على حريتنا؟ الأطباء النفسيون طبعاً - كانت الإجابة - فهذه هي رسالتهم التي ترتبط باسمهم - أن يكونوا أطباء للروح - فبدء من كرايلين، وجانيه، وبلويلر، وفرويد تراكم لديهم تاريخ طويل، وأن لم يكن دائماً ممتدحاً، من إصلاح النفوس المجرمة. ولكن لم يكن هناك منهم ما يكفي: فتدريهم يستغرق وقتاً طويلاً (أكثر من

٨ سنوات بعد البكالوريوس ) وهو مكلف، وانتقائي . ليس هذا فقط، ولكنهم أيضاً يتقاضون أجوراً باهظة في مقابل خدماتهم.

أضف إلى ذلك أن الأمر يحتاج إلى خمس أيام أسبوعياً من الاسترخاء على أريكة. هل هذا مثير حقاً؟ وتساءل الكونجرس: هل يمكن أن يستعان بمهنة أخرى أقل بدرجة ويمكن تدريبها بأعداد كبيرة، لتوجيهها إلى معالجة الجراح النفسية لمحاربينا القدامى ؟ "ماذا عن أولئك السيكلوجيين ؟

من هم علماء النفس؟ وما الذي يمتنونه من أجل لقمة العيش في ١٩٤٦ ؟ كان علم النفس بعد الحرب مباشرة مهنة صغيرة. كان معظم المتخصصين في علم النفس يحاربون عملاً أكاديمياً يهدفون إلى اكتشاف العمليات الأساسية للتعلم والدافعية (عادة باستخدام الفئران البيضاء) والإدراك (عادة باستخدام الطلاب المستجدين البيض). وهم يقومون بتجارهم في العلم الأساسي ، دون اهتمام كبير بما إذا كانت القوانين الأساسية التي يكشفون عنها تنطبق على أى شخص آخر. بينما كان للسيكلوجيين الذين يقومون بالعمل التطبيقي - سواء في رحاب الأكاديمية أو في العالم الخارجي - ثلاث رسائل أساسية.

الرسالة الأولى علاج المرض النفسي . وفي معظم الوقت كانوا يتولون العمل الأقل جاذبية المتعلق بالقياس، تاركين العلاج للطبيب النفسي .

والرسالة الثانية - والتي كان يتولاها السيكلوجيون الذين يعملون في الصناعة أو في الجيش أو في المدارس - هي أن يجعلوا حياة الناس العاديين أكثر سعادة وأكثر إنتاجية وأكثر إرضاء.

أما الرسالة الثالثة فكانت تحديد ورعاية الصغار من فائقي المهوبة من خلال متابعة الأطفال مرتفعي الذكاء في مراحل نموهم المختلفة .

وقد أنشأ قانون إدارة المحاربين القدامى الصادر عام ١٩٤٦، من بين ما أنشأ، وظائف للمتخصصين في علم النفس لعلاج المحاربين القدامى. وتم تمويل كتائب من السيكلوجيين للتدريب في الدراسات العليا، كي يشرعوا في الانضمام إلى الأطباء

النفسيين للقيام بمهام العلاج النفسي . بل إن بعضاً منهم شرعوا في علاج مشكلات عدد غير المحاريرين القدامى، والبعض بدأ بممارسة المهنة في عيادات خاصة وبدأت بعض شركات التأمين تدفع لعملائها للعلاج لديهم.

وفي غضون خمس وعشرين عاماً فاق عدد هؤلاء الأخصائيين النفسيين الإكليريكيين (أو المعالجين النفسيين كما أصبح يطلق عليهم) كل أعضاء المهنة مجتمعين، وأصدرت بعض الولايات قوانين قصرت حق استخدام كلمة "أخصائي نفسي" فقط على هؤلاء. وأصبحت رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية، التي كانت تمثل أعلى درجة شرفية علمية، تذهب في معظم الأحوال إلى معالجين نفسانيين لا يعرفهم أحد داخل أروقة علم النفس الأكاديمي. وأصبح علم النفس مرادفاً لعلاج المرض النفسي. واحتلت رسالته التاريخية لجعل حياة الناس العاديين أكثر إنتاجية وإشباعاً المرتبة الثانية بعد علاج الاضطراب النفسي وأهملت الجهود الموجهة لتحديد ورعاية الموهبة تماماً.

ولوقت قصير جداً، ظل علماء النفس الأكاديميين بفرائهم وتلاميذهم محصين ضد إغراءات دراسة المضطربين . إذ أنشأ الكونجرس في عام ١٩٤٧ المعهد القومي للصحة النفسية، وأصبحت المنح البحثية متاحة بسخاء. ولوقت قصير كان هناك تفضيل للبحوث الأساسية في العمليات النفسية (سواء كانت سوية أم مرضية). ولكن لأن المعهد القومي للصحة النفسية كان يديره أطباء نفسيون، ورغم اسمه ورسالته التي قررها الكونجرس، تحول تدريجياً ليصبح أشبه بمعهد قومي للمرض النفسي، مؤسسة بحثية رفيعة ولكنها موجهة بالكامل للاضطراب النفسي، وليس للصحة. وبحلول عام ١٩٧٢. أصبح على أي طلب للتمويل - كي ينجح- أن يبرهن على "قيمه" أو بعبارة أخرى، علاقته بأسباب وعلاج الاضطراب النفسي. وبدأ علماء النفس الأكاديميون يطوعون فرائهم وتلاميذهم نحو المرض النفسي. وكنت شاعراً بهذا الضغط الشديد عندما تقدمت للحصول على أول منحة لي عام ١٩٦٨. ولكن، بالنسبة لي، لم يكن هذا عيباً حيث كان طموحي هو التخفيف من الألم.

أنا في إيتاكا بنيويورك، والعام هو ١٩٦٨. أنا الآن أستاذ مساعد في عامه الثاني في جامعة كورنل، أكبر سنّاً من تلامذتي بعامين فقط. وقد عملت وأسا طالب في

الدراسات العليا في جامعة نسلفانيا، مع كل من ستيف ماثير وبرس أوفر ميرير، على ظاهرة مثيرة اسمها "قلة الحيلة المكتسبة" "learned helplessness". واكتشفنا أن الكلاب التي تتعرض لصدمات كهربائية مؤلمة لا تستطيع تفاديها بأى سلوك يصدر عنها تتوقف عن المحاولة، تقبل الصدمة باستسلام، حتى بعد أن يتغير الموقف بحيث يصبح تجنب هذه الصدمات ممكناً بسهولة. وقد جذبت هذه النتيجة اهتمام الباحثين في نظرية التعلم، لأنه لم يكن من المفترض أن تكون الحيوانات قادرة على تعلم أنه لا فائدة من أى شيء يقومون به - وأن هناك علاقة عشوائية بين تصرفاتها وما يحدث لها. إذ أن المنطق الأساسي هو أن التعلم يحدث فقط عندما ينتج فعل (مثل الضغط على قضيب) نتيجة (مثل تلقي حبة طعام) أو عندما يتوقف الضغط عن أن ينتج حبة الطعام. وكان هناك اعتقاد بأن تعلم أن حبة الطعام تأتي بصورة عشوائية سواء ضغط الحيوان على القضيب أم لم يضغط يتجاوز إمكانيات الحيوانات (والآدميين أيضاً). وتعلم العشوائية هذا (تعلم أن لا شيء تفعله له أهمية) هو تعلم معرفي، بينما تلتزم نظرية التعلم بنظرة ميكانيكية تقوم على الربط بين المنبه ← الاستجابة ← التدعيم، نظرة تستبعد التفكير والاعتقاد والتوقع. فهي تدعى أن الحيوانات والإنسان لا تستطيع تفهم الترابطات المركبة، ولا تستطيع تكوين توقعات عن المستقبل، وبالتأكيد لا تستطيع تعلم أنها قليلة الحيلة. قلة الحيلة المكتسبة إذن تتحدى البديهيات المركزية في ميدان دراسي. ولهذا السبب، لم تكن غرابة الظاهرة، أو جانبها المرضي الشديد الواضح (إذ بدأ الاكتساب واضحاً على الحيوانات) هو الذي أثار اهتمام زملائى، ولكن ما أثار اهتمامهم هو معناها بالنسبة للنظرية.

وعلى العكس، فقد شدني مغزى النظرية ومتضمناتها بالنسبة لمعاناة البشر. فبدءاً من وضعي الاجتماعي القديم في المدرسة كعالم للجيني وباربرا وسالى، كانت دراسة المشاكل هي ما يشدني ويجفزي، بينما كانت تفاصيل نظريات التعلم مجرد محطات على الطريق نحو فهم علمي لأسباب المعاناة وعلاجها.

ولم أكر بحاجة - وأنا جالس إلى مكتبي الحديدي الكالح في معملى المتواضع، الذى هو عبارة عن مبنى في مزرعة تم تحويله إلى معمل، في ذلك الريف البارد في شمال

ولايه بيوبورك - كان أول طلب منحة للبحث قدمته هو دراسة قلة الحيلة المكتسبة - وكل ما تلى ذلك من منح عبر الثلاثين عاماً التالية - قد وضع أبحاثي بوصح في إطار البحث في فهم وعلاج المرض. وفي غضون سنوات قليلة، لم يعد يكفى أن تدرس الفئران أو الكلاب التي قد تكتسب، بل انتقل البحث إلى الاكتساب لدى البشر. ثم بعد ذلك، وفي غضون عقد من الزمان، لم يعد البحث مقتصرًا على الطلاب الجدد الذين يعانون من الاكتئاب. إذ تحدد الطبعة الثالثة من الدليل التشخيصي الإحصائي لجمعية الطب النفسي الأمريكية (DSM) ما هو شكل الاضطراب الحقيقي، وإذا لم تتقدم وتعلن عن نفسك كمريض، ويتبين بالفحص أن لديك خمساً من بين تسعة أعراض شديدة، فأنت لست بمكتسب حقيقي. فإذا كان الطلاب المستجدون يستمرون في دراستهم فهم إذن مازالوا بحالة وظيفية جيدة. وعليه فلا يمكن أن يكونوا في حالة اكتئاب مرضي حقيقي، ومن ثم لا يصلحون كمفحوصين في التجارب الممولة. وبانصباع معظم الباحثين السيكلوجيين للمطلب الجديد الذي يقضى بأن تتم البحوث على مرضى تم تشخيصهم، فإن معظم علم النفس الأكاديمي استسلم، وتحول إلى خدمة مؤسسة المرض النفسي. ويقول توماس زاس الطبيب النفسي حاد اللسان، الشكاك، الزنان، "علم النفس هو الخدعة التي تقلد الخدعة التي تدعى الطب النفسي".

وعلى عكس الكثير من زملائي، فقد تماشيت مع التيار في سعادة فلم يكن لدى اعتراض على تطويع البحث العلمي بعيداً عن البحوث الأساسية نحو البحث التطبيقي الذي يساعد على فهم المعاناة. فإذا كان على أن انصاع إلى التيار السائد في الطب النفسي، وأنجز عملي في إطار الفئات التي يحددها الدليل التشخيصي لجمعية الطب النفسي، وأرتضى أن يحمل مفحوصي تشخيصات رسمية محددة، فكل هذه موائمت، وليست نفاقاً.

وبالنسبة للمرضى كان العائد من هذا الاتجاه الذي تبناه المعهد القومي للصحة النفسية مدهلاً. ففي ١٩٤٥، لم يكن هناك علاج شاف لأي من الأمراض النفسية. فأى علاج لم يكن بأحسن في نتائجه من عدم العلاج. فاسترجاع صدمات الطفولة والتعامل معها لم يساعد الفصامين، ولا استئصال أجزاء من الفص الجبهي للمخ ساعد

على تخفيف الاكتئاب (بامتناء جائزة نوبل للطبيب النفسى البرتغالى أنتونيو موير (Antonio Moniz). على العكس، وبعد خمسين عاماً من هذا الحال، أصبحت الأدوية، وأنواع محددة من العلاج النفسى قادرة تماماً على التخفيف -على الأقل- من أربعة عشر مرضاً نفسياً . وفى حالة اثنين منها - من وجهة نظرى - يمكن شفاؤها تماماً: اضطراب الفزع، والمخاوف المرضية المتعلقة بالدم والإصابة (ألفت كتاباً عام ١٩٩٤ بعنوان: ما تستطيع أن تغير وما لا تستطيع، موثقاً هذا التقدم بالتفصيل).

ليس هذا فقط، بل لقد نشأ علم للمرض النفسى . وأصبح باستطاعتنا أن نشخص ونقيس بدقة مفاهيم قائمة مثل الفصام والاكتئاب وإدمان الكحول، كما نستطيع تتبع تطورها عبر حياة الفرد، ونستطيع أن نعزل العوامل المسببة لها من خلال التجارب، ونستطيع - وهذا هو أحسن شيء - أن نكتشف التأثيرات المفيدة للأدوية والعلاجات التى تخفف من المعاناة. وكل هذا التقدم يمكن إرجاعه مباشرة إلى الترامج البحثية الممولة من المعهد القومى للصحة النفسية، وهى صفقة رابحة فى كل الأحوال. يبلغ يقارب العشرة بلايين دولار فى مجمله.

وكان العائد بالنسبة لى ممتازاً أيضاً. إذ استفدت - من خلال عملى فى إطار النموذج المرضى - من تدفق المنح البحثية، استمر على مدى ثلاثين عاماً، موجهاً لاستكشاف قلة الحيلة لدى الحيوانات أولاً ثم البشر. وقد افترضنا أن قلة الحيلة المكتسبة ربما كانت نموذجاً للاكتئاب أحادى القطب، أى الاكتئاب غير المصحوب بهوس.

وقد أجرينا الدراسات بحثاً عن عمليات موازية للأعراض والأسباب والعلاج: إذ وجدنا أن كلاً من المكتئبين الذين يأتون إلى العيادة والأفراد الذين نجعلهم قليلى الحيلة من خلال تعريضهم لمشكلات غير قابلة للحل يكشفون عن سلبية، ويصبحون أبطأ فى عملية التعلم، وأكثر حزناً وقلقاً بالمقارنة بمن ليسوا مكتئبين ولا بمن يكونون من أفراد العيانت الصابطة - وكل من المكتئبين ومن يتصفون بقلة الحيلة المكتسبة يتصفون بنفس الاحتلالات الكيميائية فى المخ، بل إن نفس الدواء الذى يخفف من الاكتئاب لدى البشر، يخفف من مظاهر قلة الحيلة المكتسبة لدى الحيوانات.

وفي حلفية فكرى دائماً كان هناك شعور بعدم الارتياح من هذا التركيز المطلق على اكتشاف العجز وعلاج الخلل. وكمعالج نفسى أعان مريضى يصبح معهم النموذج المرضى ، وفي نفس الوقت أرى آخرين يتغيرون تغيرات جذرية إلى الأحسن في ظروف لا تدرج تحت نموذج المرض، فألاحظ ارتقاءً وتحولاً لدى هؤلاء المرضى عندما يدركون أنهم حقاً أقوياء.

عندما تدرك مريضة مرت بخبرة الاغتصاب حقيقة أن الماضى لا يمكن تغييره، بينما المستقبل كله ملك لها. وعندما يدرك مريض فى لحظة كشف أنه - رغم كونه ليس أفضل المحاسبين- فإن عملاءه يقدرونه تقديراً كبيراً لأنه يبذل جهداً كبيراً من أجل تقديم خدمة جيدة لهم . وكذلك عندما ينتظم تفكير مريضة حين تستطيع تكوين بناء سردي متماسك لحياتها من خلال القوضى الناجمة عن الاستجابة الجزئية لمشكلة وراء الأخرى. فى كل هذه الأحوال أستطيع أن أتبين أنواعاً من جوانب القوة البشرية يمكن تعيينها ومضاعفتها من خلال العلاج، لنقوم بدورها كحواجز فى مواجهة الاضطرابات التى أكتب أسماءها مهمة على النماذج التى استخدمها لإرسالها إلى شركات التأمين (التي تتحمل تكاليف العلاج). هذه الفكرة التى تقوم على بناء عناصر القوة الحامية buffer كأسلوب علاجي لا تدرج بسهولة فى إطار أن لدى كل مريض اضطراب محدد، له أساس مرضى محدد يمكن التخفيف منه باستخدام أسلوب علاجي محدد يشفى من العجز.

وبعد عشر سنوات من العمل على قلة الحيلة المكتسبة، تغيرت تصوراتى عما يجرى فى تجاربنا. وكان مصدر التغير هو بعض النتائج المخرجة وغير المتسقة مع الافتراضات التى ظلت أدعو ألا تتكرر. لم تصبح كل الفئران والكلاب قليلة الحيلة بعد تلقيها صدمات لا يمكن تجنبها، ولم يصبح كل الناس قليلي الحيلة بعد تعريضهم لمشكلات غير قابلة للحل أو ضوضاء لا يمكن تجنبها. فهناك واحد من كل ثلاثة لا يئس ولا يستسلم أبداً، مهما فعلنا. بالإضافة إلى هذا فإن واحداً من كل ثمانية كان قليل الحيلة منذ البداية، لم يكن الأمر يتطلب أى خبرة لعدم التحكم حتى يصحوا قليلي الحيلة. فى البداية حاولت التقليل من أهمية هذه النتائج، ولكن بعد تكرار ظهور هذه



الفروق المتسقة، حان الوقت للتعامل معها بجدية. ما الذى يميز بعض الناس ويجعلهم يتمتعون بجواب قوة حامية، تؤدى بهم إلى أن يكونوا محصنين ضد قلة الحيلة ؟ والذى يتصف به البعض الآخر ويجعلهم ينهارون مع بداية أى مشكلة.

ما رلت أحاول أن أعرف نتيجة الترشيح ولكن خط دوروثى مازال مشغولاً. وظللت محملاً في جمود في التليفون، شاعراً بالإحباط والعجز عن الحركة. ثم توقفت وأخذت نفساً، وبدأت في تأمل استجابتي وأفكاري . لاحظت أنني أفترض آلياً أن الأنباء سيئة. لم أستطع حتى تذكر حقيقة أنني شغلت رئاسة أخرى، هي رئاسة شعبة علم النفس الإكلينيكي في جمعية علم النفس الأمريكية، وهي شعبة تضم ستة آلاف عضو، وقد شغلت فيها منصب الرئاسة عن جدارة. وقد نسيت أيضاً أنني لست غريباً تماماً على جمعية علم النفس الأمريكية، فالمسألة هي مجرد أنني دخلت متأخراً. الذى حدث هو أنني أفنعت نفسي بالخوف بدلاً من الأمل، وفقدت إحساسى بأى من نقاط قوتي وإمكانياتي . الواقع أنني مثال صارخ على نظريتي . فالتشائمون يعانون من أسلوب مرضى في تفسير ما يخبرونه من فشل وإحباط. فهم يظنون - بصورة أوتوماتيكية - أن سببه دائم وشامل وشخصي فهو "سيستمر للأبد، وسيفسد كل شىء ، وأنا السبب". رأيت نفسى مرة أخرى - أفكر بنفس الطريقة: - خط مشغول معناه أنني خسرت الانتخابات، وخسرناها لأننى لست مؤهلاً بما فيه الكفاية، والحقيقة أنني لم أوجه القدر اللازم من حياتي نحو المكسب.

وعلى عكس هذا، فإن لدى المتفائلون القدرة على تفسير فشلهم على أنه قابل للتجاوز، وعلى أنه يقتصر على مشكلة محددة، وأنه ناتج عن ظروف مؤقتة أو عن الآخرين وقد وجدت، عبر الحقبين الماضيين، أن المتشائمين أكثر احتمالاً - بثمان مرات - لأن يصبحوا مكتئين عندما يمرون بأحداث سيئة، وأن ينحفض أداؤهم الدراسي ، والرياضي - وفي سائر الوظائف - عما تؤهلهم قدراتهم له ، وهم أسوأ صحياً وأقصر حياة، كما أن علاقاتهم مع الآخرين صعبة، ومن رشح منهم نفسه لانتخابات الرئاسة الأمريكية أمام مرشحين أكثر تفاؤلاً، خسرهما. ولو كنت متفائلاً، لافترصنت أن الخط مشغول لأن دوروثى تحاول الوصول إلى لتخبرني أنني فرت

في الانتحاب. وحتى لو خسرت، لفسرت ذلك بأن مجموعة الأخصائيين الإكلينكيين و الجمعية لديهم أصوات أكثر من الأكاديميين. و لتذكرت أنني كنت المستشار العلمي للمقال الذي نشر في مجلة " تقارير المستهلكين " "Consumer Reports" الذي أشاد بنجاح العلاج النفسي . وعليه فأنا الشخص المؤهل للتقريب بين العلم والممارسة داخل التخصص، وهناك احتمال كبير أن أفوز في العام القادم.

إلا أنني لست متفائلاً بالسليقة. والواقع أنني متشائم قدير، وأعتقد أن المتشائمين هم الأكثر قدرة على كتابة كتب معقولة وجيدة عن التفاؤل، وأنا أستخدم الأساليب التي كتبت عنها في كتابي التفاؤل المكتسب Learned optimism كل يوم فأنا أنعطى الدواء الذي أصفه وهو مفيد لي .

والواقع أنني استخدم واحد من هذه الأساليب الآن - وهو التشكيك في الأفكار الكارثة - وأنا أخلق في سماعة التليفون التي تتدلى خارج عدته. ويبدأ التشكيك في الإتيان بشماره، ومع خروجي من حالة التشاؤم، يخطر على بالي طريق جديد. فأطلب رقم راي فاوولر Ray Fowler. وترد على سكرتيرة: لحظة واحدة لأوصلك للدكتور فاوولر يا دكتور سليحمان. "

مع انتظاري لراي على السماعة، أعود بالذاكرة عاماً إلى الوراء لغرفته فندق في واشنطن. حيث نفتح زجاجة من نبيذ كاليفورنيا أنا وزوجتي ماندي وراي وزوجته ساندی ، والأطفال يتفافزون على الأريكة وهم يغنون أغنية " موسيقى الليل ' من أوبرا " شبح الأوبرا".

ويتصف راي، وهو في منتصف الستينات، بالوسامة والنحافة واللحية المهدبة. وقد انتخب مد عشر سنوات رئيساً للجمعية، وأنتقل إلى واشنطن حيث كان في جامعة الاباما رئيساً لقسم علم النفس لسنوات عديدة، إلا إنه، ودون خطأ مه، وفي غضون شهور معدودة اهارت جمعية علم النفس الأمريكية. إذ تدهورت أحوال مجلة " علم النفس اليوم " Psychology Today، وهي مجلة قامت الجمعية بتمويلها. وفي نفس الوقت هددت مجموعة منظمة من الأكاديميين المتمردين، و كنت أحد هم، بالخروج من

الجمعية، معتقدين أن أغليبتها من الممارسين قادت الجمعية لتكون بوقاً لتدعيم العلاج النفسى الخاص وأهملت العلم.

وبانتقاله من كرسي الرئاسة إلى كرسي المدير العام حقق رأى هدية في الحرب المعلنة بين الممارسة والعلم، وعالج العجز المالى في الجمعية لينقلها من الخسارة إلى الربح، وزاد من حجم العضوية ليصل إلى ١٦٠.٠٠٠ للتساوى مع جمعية الكيمياء الأمريكية كأكبر تجمع للعلماء في العالم.

قلت له يومها: أريد منك نصيحة نصوح. أنا أفكر في ترشيح نفسى لرئاسة الجمعية. هل أستطيع الفوز ؟ فإذا كان الفوز ممكناً، فهل أستطيع أن أحقق شيئاً يساوى ثلاثة أعوام من حياتى ؟ " فكر رأى في كلامى مهدوء كعادته ، إذ أنه جزيرة للتأمل في الأحواء السياسية الصاخبة لعلم النفس . ثم سألنى : لماذا تريد أن تكون رئيساً للجمعية " ؟.

" أستطيع أن أقول لك أننى أرغب في التقريب بين العلم والممارسة. أو أن أعدل من نظام التعامل بين الأخصائيين النفسيين والمنظومة الصحية أو أننى أود أن أسهم في مضاعفة الدعم المقدم لبحوث الصحة النفسية. ولكن الحق أن السبب ليس أياً من ذلك. إنه سبب أقل عقلانية. أشعر أن هناك رسالة على أن أؤديها ولكنى لا أدرى ما هى . أعتقد أننى لو أصبحت رئيساً للجمعية، سوف أعثر عليها. تأمل رأى في كلامى لثوان أخرى ثم قال: " نصف دسنة ممن يطمحون في الرئاسة سألوى عن هذا الموضوع في الأسابيع القليلة الماضية. حقيقة الأمر أننى أنقاضى راتنى لجعل الوقت الذى يقضيه الرئيس في هذه الوظيفة أحسن وقت في حياته. إنها وظيفتى أن أقول لك إنه يمكنك الفوز، وأنت ستكون رئيساً عظيماً. أما في هذه الحالة، فأنتى أعنيها. أما عن سؤالك عما إذا كانت تساوى ثلاث سنوات من عمرك فإنه أصعب. فإن لديك أسرة رائعة ومتنامية، والمنصب يتطلب البعد عنهم لأوقات طويلة... "

وهنا تدخلت ماندى (زوجتى): " بالطبع لا، إن شرطى الوحيد لترشيح مارتى هو أن تشتري سيارة نصف نقل ، ونذهب معه أينما ذهب . وسوف نعلم أولادنا في

المنزل ، وسستفيد في تعليمهن من كل مكان نذهب إليه " وهنا أومأت ساندى -  
زوجة راى - برأسها وعلى شفيتها ابتسامة غامضة موافقة.

وهذا قطعت بيني تأملاتي : " ها هو راى الآن " لقد فزت يا مارتى . ليس هذا  
فقط، لقد حصلت أيضاً على ثلاثة أضعاف الأصوات التي حصل عليها من بثلوك.  
كذلك فقد كان من صوتوا في الانتخابات ضعف عدد من يصوتون في العادة. لقد  
فزت بأكثر عدد من الأصوات في التاريخ " لدهشتى ..... فزت، ولكن ما هي  
الرسالة ؟

كنت محتاجاً إلى أن أتوصل إلى قضيتي الرئيسية بسرعة جداً، وأن أبدأ في تجميع  
أشخاص يتعاطفون معها ليحملوا لواءها. كان أقرب قضية إلى تفكيري آنئذ هي  
" الوقاية ". إذ أن معظم السيكولوجيين، الذين يعملون في الإطار المرضى، كانوا  
يركزون على العلاج، على مساعدة الناس الذين يتقدمون للعلاج عندما تصل  
مشاكلهم إلى مستويات غير محتملة. كان المنحى العلمى الذى يدعمه المعهد القومى  
للصحة العقلية يركز على إجراء دراسات صارمة لكفاءة العقاقير المختلفة والعلاجات  
النفسية المختلفة على أمل التوصل إلى العلاج الأمثل لكل اضطراب.

وأنا أرى أن العلاج يأتى عادة متأخراً جداً، وأنا لو تدخلنا والأفراد مازالوا  
بصحة، فإن هذا سيوفر الكثير من العناء. هذا هو الدرس الرئيسى الذى خرجنا به  
خلال قرن من سياسات الصحة العامة: العلاج غير مؤكد النتائج، بينما للوقاية تأثير  
هائل. لاحظ كيف أدى إقناع الدايات بغسيل أيديهن إلى إلغاء حالات حمى النفاس،  
وكيف قضى التطعيم على شلل الأطفال.

هل يمكن أن نتدخل سيكولوجياً في مرحلة الشباب لنقى من الاكتئاب والفصام  
وإدمان المخدرات في الرشد ؟ كانت بحوثى في الحقبة الماضية مركزة على دراسة هذا  
السؤال. وقد وجدت أن تدريس مهارات التفكير والسلوك التفاضلى للأطفال في سن  
عشر سنوات يخفض من معدلات الاكتئاب إلى النصف عندما يدخلون إلى مرحلة  
المراهقة (ويوضح كتاب عن: الطفل المتفائل The optimistic child هذه النتائج

بالتفصيل). وهكذا فكرت فى أن تكون مزايا الوقاية وأهمية تدعيم العلم والممارسة حولها هى القضية المركزية التى أبحث عنها. وبعدها بستة شهور جمعت مجموعة عمل فى شيكاغو ليوم واحد. وقام كل عضو من أعضائها الاثنى عشر، وهم من أبرر العلماء فى المجال، بتقديم أفكار حول آفاق الوقاية من المرض النفسى . لسوء الحظ كنت أشعر بالملل الشديد. ولم تكن المشكلة هى جدية القضية، أو قيمة الحلول، بل انعدام الجاذبية فى العلم الذى يقدم. كان مجرد النموذج المرضى مع تقديمه زمنياً، تقدم نفس العلاجات النفسية الفعالة للصغار الذين فى خطر وفى عمر أقل. كان الكلام معقولاً، ولكن كان لدى تحفظين جعلنا من الصعوبة أن أستمع بأكثر من نصف أذن.

**التحفظ الأول،** هو أننى أعتقد أن ما نعرفه عن علاج العقول والأخاخ المضطربة لا يقدر لنا الكثير عن كيفية القاية من هذه الاضطرابات . وأن التقدم الذى حدث فى مجال الوقاية من المرض النفسى يأتى من التعرف على - وتنمية - مجموعة من جوانب القوة والإمكانات والصفات الطيبة لدى الصغار - مثل التوجه نحو المستقبل، والأمل، ومهارات التفاعل الاجتماعى ، والشجاعة، والقدرة على معايشة حالات التدفق، واليقين وأخلاق العمل. وأن ممارسة جوانب القوة هذه يحمى ضد المحن التى تؤدى بالناس إلى أن يكونوا فى خطر من المرض النفسى .

إذاً يمكننا أن نقى فئاة معرضة وراثياً لخطر الاكتئاب، من خلال تنمية مهارات التفاؤل والأمل لديها. كذلك فإن الشباب الذى يعيش فى الأحياء المكتظة المتداعية، ويكون فى خطر من أن يصبح متعاطياً للمخدرات، يمكن حمايته من خلال أن نجعله متوجهاً نحو المستقبل، ويستطيع أن يصل إلى حالة التدفق من خلال ممارسة الرياضة، وأن يتمتع بأخلاق عمل أفضل. ولكن بناء هذه القوى كواق من المرض غريب على النموذج المرضى الذى يركز فقط على علاج العيوب. **التحفظ الثانى :** أنه كما أن حق الأطفال المعرضين للفصام والاكتئاب بأدوية الهالدول Haldol والبروراك Prozac لن يفلىح، فإن هذا البرنامج البحثى لن يجذب إلا الباحثين التابعين . أما العلم المطور للوقاية فيحتاج إلى العلماء الشباب الأذكياء والمبدعين الذين عادة ما يحققون التقدم فى أى ميدان.

وعندما كنت خارجاً من قاعة الاجتماع لحق بي واحدٌ من أكثر الأساتذة تحرراً عقلياً وقال: " هذا ممل يا مارتن. لا بد أن تصل إلى تصور رئيسي في هذا الموضوع".

وبعد أسبوعين تراءى لي هذا التصور الرئيسي عندما كنت أعتني بالحشائش في حديقتي مع ابنتي ذات الخمسة أعوام نيكي. وعلى أن أعترف - رغم أنني كتبت كتاباً والعديد من المقالات عن الأطفال - أنني لا أجيد التعامل معهم. فأنا من النوع الذي يركز على هدف محدد، والوقت لديه دائماً ضيق. وكنت في هذه الحالة أركز تماماً على الاعتناء بالحشائش. هذا بينما كانت نيكي تقذف بالحشائش في الهواء وهي تغني وترقص. وبما أنها كانت تشتتي، فقد صحت فيها، مما أدى إلى تركها للمكان. وبعد عدة دقائق عادت قائلة: "أبي. أود التحدث معك". "نعم يا نيكي" "هل تذكر يا أبي قبل عيد ميلادي الخامس؟ منذ أن كان لدي ثلاث سنوات حتى أصبحت في سن الخامسة كنت من النوع "الزنان". كنت أبكي كثيراً كل يوم. وفي عيد ميلادي الخامس قررت التوقف عن "الزن" تماماً. "كان هذا أصعب شيء فعلته في حياتي. فإذا كنت أنا قد استطعت التوقف عن الزن، فإنك تستطيع ان تكف عن أن تكون شخصاً "نكدياً".... كان هذا كشفاً لي.

وفي إطار حياتي الشخصية، فإن نيكي أصابت كيد الحقيقة. كنت فعلاً شخص نكدي. فقد قضيت خمسين عاماً حاملاً معي برودة في روحي، والعشر سنوات الأخيرة منها كمثّل سحابة رمادية متحركة في منزل مشرق بالشمس. وكل ما لاقيناه من توفيق كان على الأرجح لا يعود إلى كوني نكداً وإنما بالرغم منه.

وفي هذه اللحظة قررت أن أتغير..... والأهم من ذلك أنني أدركت أن تنشئة نيكي لا تتعلق بتصحيح عيوبها. فهي تستطيع القيام بذلك بنفسها. بل هدفي في تنشئتها ينبغي أن يكون هو رعاية هذه القوة المبكرة التي أظهرتها - أنا أسمى هذا الرؤية المباشرة لما هو داخل الآخرين ولكن المصطلح العلمي هو الذكاء الاجتماعي - ومساعدتها على أن تصيغ حياتها حولها. ومثل هذه القوة، إذا ما نضجت، ستكون سياجاً حامياً ضد جوانب الضعف، وتجاه عواصف الحياة التي لا بد وأن تواجهها. فتنشئة الأطفال أكثر بكثير من مجرد إصلاح عيوبهم. بل أنها تدور حول تحديد وتعظيم

جواب قوتهم، ومساعدتهم على إيجاد السياق الذين يستطيعون فيه أن يمارسوا هذه القوى والسجاياء الطيبة إلى أقصى حد ممكن.

فإذا كانت العوائد الاجتماعية تأتي نتيجة لوضع الناس في أماكن يستطيعون فيها ممارسة جواب القوة لديهم، فإن لهذا متضمنات هامة لعلم النفس.

هل يمكن إقامة علم نفس يدور حول أفضل ما في الحياة ؟ هل يمكن التوصل إلى تصنيف لجوانب القوة والخصال الطيبة التي تجعل الحياة تستحق أن نعيش ؟ هل يمكن أن يستخدم الآباء والمدرسون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوياء مرنين مستعدين لتبوأ مكافئهم في عالم تتزايد فيه فرص الإنجاز ؟ هل يستطيع الراشدون أن يعلموا أنفسهم طرقاً جديدة للسعادة والإنجاز ؟

إن التراث السيكولوجي الضخم الذي يركز على المعاناة لا يصلح لنيكى. إن علم النفس الأفضل لها ولغيرها من الأطفال في كل مكان يقوم على اعتبار الدوافع الإيجابية - كالحب والعطف، والكفاءة، والاختيار واحترام الحياة - بنفس مشروعية الدوافع السلبية. وسيركز على دراسة المشاعر الإيجابية مثل الإشباع والسعادة والأمل. وسيسأل كيف يمكن للطفل أن يكتسب جوانب القوة والخصال الحسنة التي تؤدي ممارستها إلى هذه المشاعر الإيجابية، وسيسأل عن المؤسسات الإيجابية (الأسرة القوية، والديمقراطية، والإطار الأخلاقي العريق) التي تشجع جوانب القوة والمكاسب هذه. وسيقودنا جميعاً عبر طرق أفضل إلى الحياة الجيدة.

وحدث لي نيكى رسالتى، وهذا الكتاب هو محاولتى لتقديمها للقارئ.





## الفصل الثالث

### لماذا نهتم بأن نكون سعداء

لماذا نشعر بالسعادة ؟ لماذا نشعر بأى شيء على الإطلاق ؟ ولماذا جهرنا تاريخنا التطورى بحالات وجدانية انفعالية ملحة ومستغرة وحاضرة، تدور حياتنا كلها حولها؟

#### التطور والمشاعر الإيجابية :

فى العالم الذى يفهمه علماء النفس، تؤدى المشاعر الإيجابية تجاه شخص أو شيء إلى الاقتراب منه، بينما تؤدى المشاعر السلبية إلى تجنبه. والرائحة الذكية للفظائر التى تخبز فى الفرن تجعلنا نقرب منه، بينما تؤدى بنا الرائحة المنفرة للقىء إلى الابتعاد. ولكن الاميبا والديدان يقتربون من الشيء الذى يريدون ويتجنبون المتاعب، مستخدمين ملكاتهم الحسية والحركية الأساسية دون أن يصاحبها انفعالات . فلماذا اكتسبت بعض الحيوانات المركبة، فى مرحلة ما عبر التطور حياة انفعالية؟

أول مفاتيح هذا اللغز المعقد يتحصل من خلال مقارنة الانفعالات الإيجابية بالانفعالات السلبية، كالخوف والحزن والغضب. وهى خطوط دفاعنا الأولى فى مواجهة الأخطار الخارجية: فالخوف إشارة على اقتراب الخطر، والحزن دلالة على حدوث فقدان، والغضب إشارة على إن أحداً ما يتخطى حدودنا عنوة - وفى ضوء نظرية التطور يعد الخطر والفقدان وتخطى الحدود عوامل مهددة للبقاء. والأكثر من هذا، أن هذه الأخطار الخارجية كلها من النوع الذى تتناقض فيه الخسارة والمكسب Win-loss، حيث يتعادل ما يكسبه طرف معين مع خسارة الطرف الثانى ، والحاصل هو صفر. والتنس لعبة مشاهمه، إذ أن كل نقطة يجمعها أحد الخصوم يخسرها الخصم الآخر، وكذلك عراك الأطفال فى سن ثلاث سنوات على قطعة من الحلوى.

وتلعب الانفعالات السلبية دوراً كبيراً في لعبة المكسب والخسارة هذه، وكما زادت حطورة النتيجة زادت حدة المشاعر والانفعالات. العراك حتى الموت هو الممثل النهائي للعبة المكسب - الخسارة في التطور، وهذه الصفة يستثير الدرع الواقى Panoply المتمثل في الانفعالات السلبية في أشد صورها. ويبدو أن الانتحاب الطبيعي قد فضل الانفعالات السلبية لهذا السبب. فأسلافنا الذين خبروا مشاعر سلبية قوية عندما كانت مواقف الصراع تمثل مسألة حياة أو موت لا بد وأن يكونوا قد قاتلوا أو هربوا بصورة أكفأ، وعليه أتيح لهم البقاء لنقل جيناتهم إلى أجيال جديدة.

وفي كل الانفعالات هناك مكون وجداني انفعالي يتعلق بالمشاعر، وآخر حسي ، وثالث يتعلق بالتفكير، ورابع يتضمن الفعل. والعنصر الشعوري في كل الانفعالات السلبية هو النفور aversion - أو القرف (الاشمئزاز) disgust أو الخوف أو الكره وما أشبه هذه المشاعر - مثلها في ذلك مثل المناظر أو الأصوات أو المشمومات تعتم الوعى وتأخذ أسبقية على ما كان سائدا فيه آنذاك. وتقوم المشاعر السلبية بوظيفة الإنذار الحسى بأننا بصدد موقف مكسب - خسارة الذى يعنى الأفراد لدراسة طبيعة الخطر فيقضون عليه. ونوع التفكير الذى تستشيره هذه الانفعالات مركز وغير مهادن، يضيق من مدى انتباهنا فيحصره في سلاح الشخص المهاجم وليس تسريحة شعره. وينتهى بنا كل هذا إلى فعل سريع وحاسم : الهجوم أو الهروب أو التوقف .

هذا (التصور) نمطى لدرجة الملل، وقد شكل أساس التفكير التطورى عن الانفعالات السلبية منذ دارون. و من الغريب أنه لم يكن هناك تصورات متفق عليها حول الانفعالات الإيجابية.

يميز العلماء بين الظاهرة والظاهرة المصاحبة epiphenomenon فالضغط على بدال الوقود في سيارتك ظاهرة، إذ أنه يبدأ سلسلة من الأحداث التى تؤدى بالسيارة إلى أن تسرع. أما الظاهرة المصاحبة فهى في هذه الحالة مقياس سرعة السيارة الذى ليس له تأثير سئى ، فهو لا يسبب إسراع السيارة، بل هو مجرد إعلام للسائق أن السيارة تسرع. وقد رأى علماء النفس السلوكيين مثل سكينر أن كل الحياة العقلية هى مجرد ظواهر مصاحبة أو هى فقاعات الحليب التى تعلو سطح قذح قهوة الكاباتشينو.

فعندما تعدو مبتعداً عن دب مفترس، فإن خوفك يعكسه فقط حقيقة أنك تعدو بعيداً، حيث تحدث الحالة الشعورية الذاتية عادة بعد السلوك. وباختصار، فإن الخوف ليس هو الذى يحرك العدو بعيداً، وإنما هو مجرد عداد السرعة أى مجرد تسجيل ورصد.

وقد وقفت ضد السلوكية منذ البداية، رغم أننى كنت أعمل فى معمل سلوكى . وقد أفتعتنى قلة الحيلة المكتسبة أن المنظور السلوكى على خطأ تام. فالحيوانات، وبالتأكيد الإنسان، تستطيع حساب العلاقات المركبة بين الأحداث (مثل : "لا قيمة لأى جهد أبذله" )، ويستطيعون أن يستخدموا هذا الفهم للتنبؤ بالمستقبل ( "كنت قليل الحيلة بالأمس ، وبصرف النظر عن أى ظروف مستحثة ، سأكون قليل الحيلة اليوم " ) وتمثل عملية الحكم judgment فى فهم الترابطات المركبة ، بينما تتمثل عملية التوقع فى طرح هذه الترابطات إلى المستقبل . فإذا اقتنعنا بقلّة الحيلة المكتسبة وتعاملنا معها بحذية، لا يمكن التعامل مع هذه العمليات على أنها أشباه ظواهر، إذ أنها نسب سلوك اليأس أو التحلى . كانت دراسة قلة الحيلة المكتسبة واحدة من الضربات التى أطاحت بالسلوكية وقادت إلى تنويع علم النفس المعرفى على قمة علم النفس الأكاديمى .

كنت مقتنعاً تماماً بأن الانفعالات السلبية ليست أشباه ظواهر. فالتفسير التطورى كان شديد الإقناع: فالحزن والاكتئاب لا تعنى فقط الخسارة، إذ هى تؤدى إلى سلوك الانفصال والتخلى و(فى الحالات المتطرفة) الانتحار. كذلك فالخوف والقلق تعطى مؤشراً على حضور الخطر الذى يؤدى إلى القيام باستعدادات للفرار ، أو الدفاع ، أو المحافظة. ويشير الغضب إلى تخطى الحدود ويؤدى إلى استعدادات للهجوم على المتخطى ودفع الظلم.

والغريب رغم ذلك، أننى لم أطبق نفس المنطق على الانفعالات الإيجابية، لا فى نظري ولا فى حياتى الخاصة إذ استمرت مشاعر السعادة، الفرحة، والفوز أو الحماسة، وتقدير الذات، والبهجة، كلها غائمة بالنسبة لى . وتشككت فى نظريتي فيما إذا كانت هذه المشاعر تسبب أى شيء، أو انه يمكن زيادتها إذا لم تكن محظوظاً وحباك الله

بالكثير منها. وكتب في كتابي عن "الطفل المتفائل" أن تقدير الذات على وجه الخصوص، والسعادة بوجه عام، تنمو فقط كآثار جانبية للإنجاز الحيد في العالم. وقد ظننت، أنه رغم روعة مشاعر تقدير الذات، فإن محاولة تحقيقها قبل تحقيق الإنجاز في الحياة هي عملية خلط شديد للوسائل والغايات.

وفي حياتي الشخصية كان من المحبط أن هذه المشاعر الجميلة لم تزرر إلا لماماً، وعندما حلت بي ، لم تبق إلا قليلاً. وقد احتفظت بهذه الحقيقة لنفسى، إذ كنت أشعر بأنني شخص غريب، حتى اطلعت على التراث الخاص بالعواطف الإيجابية والسلبية - حيث تشير الدراسات المنضبطة من جامعة مينيسوتا إلى وجود سمة من سمات الشخصية تصف حسن الحال والفوران، تسمى المزاج الإيجابي positive affect وهي سمة تبين أنها قابلة للتورث. فإذا كانت إحدى التوائم مبتهجة أو نكدية، فتوأمها سيكون كذلك أيضاً. إلا أن التوائم لو كان متأخياً، فاحتمالات التشابه في السمة لا يزيد على الصدفة. كيف تتصور درجتك على المزاج الإيجابي أو السلبي ؟ فيما يلي مقياس صممه دافيد وايتسون David Watson ولي أنا كلارك Lee Anna Clark; وأوك تليجن Auke Tellegen، واسمه PANAS، وهو أكثر المقاييس لقياس هذه المشاعر صدقاً، وتستطيع أن تجيب على القياس هنا أو تدخل على موقعه الإلكتروني على الإنترنت [www.authenticchappiness.org](http://www.authenticchappiness.org) بعض الناس مرتفعون في المزاج الإيجابي ويستمر هذا طوال حياتهم. وهؤلاء الناس يشعرون بالبهجة في معظم الوقت، وتجلب لهم الأشياء الجيدة الكثير من المتعة والفرحة. كذلك فهناك الكثير من الناس ممن يقل حظهم من المزاج الإيجابي . فهم لا يشعرون بالبهجة كثيراً، وعندما ينجحون فإنهم لا يقفزون فرحاً. ويقع معظمنا في مكان متوسط بين هذين القطبين. وأعتقد أنه كان على علم النفس أن يعرف ذلك من البداية. فالفروق الجبلية في الاكتئاب والغضب معروفة منذ زمن بعيد، فلماذا لا تكون فيما يتصل بالمشاعر ( الإيجابية ) أيضاً.

وينشئ من هذا النظرية القائلة بأنه يبدو أنه لدينا رباناً وراثياً بوجه مسار حياتنا الانفعالية. فإذا كان المسار ملبداً، فإن النظرية تخبرنا أنه ليس هناك ما يمكن عمله لتشعر

بالسعادة، وأن كل ما تستطيع أن تفعله (وقد فعلته) هو أن تتقبل حقيقة استقرارك في هذه البيئة الارتفاعية الباردة، وتوجه نفسك لتحقيق الإنجازات التي تجلب للآخرين ؛ الذين يتمتعون بالمزاج الإيجابي المرتفع ؛ كل هذه المشاعر الرائعة.

### مقياس المزاج الإيجابي PA (أ) والمزاج السلبي NA (س) - الحالة الراهنة PANAS

يتكون هذا المقياس من عدد من الكلمات التي تصف مشاعر وانفعالات مختلفة. اقرأ كل بند وضع الإجابة المناسبة في المساحة المخصصة لذلك بجموع الكلمات. ووضح إلى أي حد تشعر بذلك الآن (في هذه اللحظة). استخدم المقياس التالي لتسجيل إجاباتك

(١) قليلاً جداً أو منعدم (٢) قليلاً (٣) بدرجة متوسطة (٤) إلى حد كبير (٥) إلى حد كبير جداً

(س) - غير مستقر irritable	(أ) - مهتم interested
(أ) - متيقظ alert	(س) - أعانى distressed
(س) - شاعر بالخزي ashamed	(أ) - مستثار excited
(أ) - ملهم inspired	(س) - متضايق upset
(س) - عصبي nervous	(أ) - قوى strong
(أ) - مصمم determined	(س) - شاعر بالذنب guilty
(أ) - متبه attentive	(س) - مذعور scared
(س) - مشدود jittery	(س) - عدائي hostile
(أ) - نشط active	(أ) - متحمس enthusiastic
(س) - خائف afraid	(أ) - فخور proud

للحروج بالنتيجة أضف درجاتك على الانفعالات الإيجابية معاً ثم أضف درجاتك على الانفعالات السلبية معاً. وستحصل على درجتين كل منها تتراوح بين

لدى صديق اسمه لين Len أقل مني بكثير في المزاج الإيجابي . وهو ناجح نجاحاً باهراً بكل المعايير، سواء في العمل أو في اللعب. وقد كسب الملايين من عمله كمدير لشركة تجارية. وأكثر من ذلك، أصبح بطلاً قومياً في لعب الريدج لمرات عديدة كل ذلك وهو في العشرينات من عمره. ورغم وسامته، وذكائه وأناقته، وكونه أعزب متميز، فقد أدهشه أنه كان فاشلاً تماماً في الحب. وكما قلت ، كان (لين) متحفظاً وبعيداً تماماً عن المزاج الإيجابي . وقد رأيت أنه وهو في لحظة الانتصار في بطولة هامة للريدج، حيث نددت عنه شبه ابتسامة تبعها بالصعود إلى غرفة نومه لمشاهدة مباراة في كرة القدم على انفراد، ليس معنى هذا أنه غير حساس. إذ أنه واع جداً بمشاعر الآخرين وحاجاتهم، ويستجيب لهم (فالجميع يرون أنه "لطيف"). إلا أنه - هو شخصياً - لا يشعر بالكثير.

ولم يعجب ذلك النساء اللاتي واعدن إطلاقاً، فهو ليس دافئاً، وليس مبهجاً، وهو لا يضحك كثيراً. "هناك شيء ما خطأ فيك يالين" كلهن قلن له ذلك . هذا الرفض أدى به إلى الدخول في خيرة العلاج بالتحليل النفسي لمدة خمس سنوات في نيويورك. قالت له المحللة النفسية "هناك شيء ما خطأ فيك يالين". ثم استخدمت مهاراتها الفائقة لاكتشاف صدمات الطفولة التي تكبت كل هذه المشاعر الإيجابية الطبيعية - دون جدوى، لم يكن هناك أي صدمات.

والاحتمال الأغلب أنه ليس هناك ثمّة خطأ في لين. والمشكلة تكمن في أنه جليلاً (صفة ولد بها) يقع في الطرف الأدنى من متصل المزاج الإيجابي . وقد قام التطور الطبيعي بمهمته لضمان وجود كثير من الناس في هذه الفئة، ذلك لأن لدى عملية الاختيار الطبيعي استخدامات كثيرة لغياب الانفعال ، كما أن هناك استخدامات وجوده . فلحياة لين الانفعالية الباردة قيمة كبيرة في بعض المواقف. فلن يكون بطلاً للريدج، ولن يكون متاجراً جيداً في البورصة، ولن يكون مديراً تنفيذياً ناجحاً، فأنت تحتاج إلى هدوء عميق وتماسك عندما تتعرض للهجوم. إلا أن لين واعد أيضاً نساء أمريكيات معاصرات، وهن يجدن في الحيوية سمّة شديدة الجاذبية. وقد سألتني النصح منذ عشر سنوات، واقترحت عليه أن ينتقل إلى أوروبا، حيث يقل تقدير الحيوية

والدفع الأنسأطى. وهو الآن متزوج وسعيد من امرأة أوربية. وهذه هى عبرة القصة: يمكن للمرء أن يكون سعيداً حتى ولو لم يحظ بالكثير من الانفعالات الإيجابية.

### التوسيع والبناء العقلى Intellectual broadening and building

وقد بليت - مثل لين - بنقص المشاعر الإيجابية فى حياتى . وقد أفنعت فلسى تلك العصرية فى الحديقة مع نيكى Nikki بأن نظرى خاطئة، ولكن احتاج الأمر إلى بربرا فريدركسون Barbara Fredrickson - الأستاذة المساعدة فى جامعة ميتشجان - لكى يفتتح عقلى بأن للانفعالات الإيجابية غرضاً عميقاً أبعد من مجرد المشاعر الحميلة التى تحملها لنا. والحكاية أن جائزة تملتون Templeton لعلم النفس الإيجابى تقدم لأحسن عمل فى علم النفس الإيجابى يقوم به عالم يقل عمره عن أربعين سنة. وهى أغنى جائزة فى علم النفس (تبلغ قيمتها ١٠٠.٠٠٠ دولار للفائز الأول)، وكان من حسن حظى أن رأس لجنة الاختيار. وفى عام ٢٠٠٠ - العام التأسيسى للجائزة - فازت بها بربرا فريدركسون عن نظريتها فى وظيفة الانفعالات الإيجابية. وعندما اطلعت لأول مرة على أبحاثها، ففرت السلام أثنين أثنين ودخلت صائحاً على ماندى: "هذا شيء يحدث انقلاباً فى الحياة"... على الأقل لشخص نكدى مثلى .

ترى فريدركسون أن للانفعالات الإيجابية غرضاً عظيماً فى التطور. إذ أنها توسع من مواردنا resources العقلية والفيزيكية والاجتماعية المحدودة، وتبنى مخزوناً يمكن الاعتماد عليه عندما يواجهنا خطر أو فرصة. عندما نكون فى حالة مزاجية إيجابية، يحبنا الناس أكثر وتزداد احتمالات توثق الصداقات، والحب، والتحالقات. وعلى عكس قيود الانفعال السلبي، تصبح وجهاتنا الذهنية أكثر توسعاً، وتحملأ، وإبداعية. ونصبح أكثر انفتاحاً على الأفكار والخبرات الجديدة. وتقدم مجموعة من التجارب البسيطة، والمقنعة فى آن، الدليل على نظرية فريدريكسون الثورية - مثال ذلك: أفترض أن لديك علبه من المسامير وشمعة وعلبة كبريت، ومهمتك أن تعلق الشمعة على الحائط بحيث لا تنساقط الشمع الساخن على الأرض عند إشعالها. يتطلب هذا العمل حلاً إبداعياً - يتمثل فى تفريع العلبه ثم مسمرها فى الحائط، ثم استخدامها كحامل للشمع. ويقوم

المحرب في البداية يجعلك تشعر شعوراً إيجابياً : كأن يعطيك كيساً صغيراً من الحلوى أو يجعلك تقرأ قصة كرتونية مسلية، أو أن يطلب منك قراءة سلسلة من الكلمات الإيجابية بصوت عال مع التعبير عنها بالوجه. كل هذه الوسائل تؤدي إلى قدر من الشعور الإيجابي ، وهذا الانفعال الإيجابي المستثار يرفع من احتمال أن تكون مبدعاً في أداء العمل.

تجربة أخرى: مهمتك أن تجيب بأسرع ما يمكن عما إذا كانت كلمة ما تقع في فئة معينة - الفئة هي "مركبة". وتسمع "سيارة" و"طائرة" فتستجيب "صح بسرعة - أما الكلمة التالية فهي "مصعد" والمصعد يندرج بصعوبة تحت فئة "المركبة"، ومعظم الناس يظنون وهم يحاولون الإجابة. ولكن إذا استثار المحرب انفعالات إيجابية بصورة مماثلة لما سبق أن ذكرناه، فإن سرعتك تزايد. ونفس التوسيع والحفز للتفكير في حضور الانفعال الإيجابي يحدث عندما تكون مهمتك هي أن تفكر بسرعة في كلمة تربط بين "محشة" و "أجنبي" و "ذرى" (ستجد الإجابة في الهوامش في آخر الكتاب).

هذا الشدح العقلي نفسه يحدث للأطفال الصغار كما يحدث للأطباء ذوي الخبرة. طلب من مجموعتين من الأطفال في سن ٤ سنوات أن يقضوا ٣٠ ثانية - يتذكروا إحدى موقفين "شيء حدث وجعلك تشعر بأنك تريد أن تقفز من السعادة" أو "أنك سعيد بما يجعلك ترغب في أن تجلس وتبتسم". صمم هذين الشرطين للتحكم في : سعادة عالية الطاقة في مقابل سعادة منخفضة الطاقة. ثم أعطى كل الأطفال عملاً ليتعلموه عبارة عن أشكال مختلفة. ووجد أن كل من أطفال المجموعتين أدى أفضل من الأطفال في نفس العمر الذين تلقوا تعليمات محايدة.

وفي الطرف الآخر على متصل الخبرة صنف أربعة وأربعين طبيباً إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تلقت علبة صغيرة من الحلوى ومجموعة قرأت بصوت عال عبارات إنسانية حول الطب ، ومجموعة ضابطة. ثم عرض على كل الأطباء حالة صعبة التشخيص في أمراض الكبد وطلب منهم أن يفكروا بصوت عال وهم يقومون بالتشخيص.



كان أحسن أداء هو أداء المجموعة التي تلقت الحلوى حيث توصلوا إلى تشخيص مرض الكبد أسرع وبكفاءة أعلى . ولم يتسرعوا ويفرغهم الوصول المبكر إلى الحل أو يجربوا أى أشكال للمعالجة العقلية السطحية.

### سعيد ولكنه بليد ؟

ورغم ما سبق ذكره من أدلة إلا إنه من الشائع النظر إلى السعداء على أنهم خالي الذهن airheads ، فالتكات على الشقر مريحة للسمر الأمكر وإن كانوا أقل شعبية، ولكون كنت " أبو العريف " في المدرسة كنت أحد الكثير من الراحة عندما أجد أن الكثيرين من الأولاد " المفرشين " لا ينحون كثيراً في الحياة . وللنظرة القائلة بارتباط السعادة بالبلادة كثير ممن يعتقها . وقد كتب بيرس C.S.Peirce ، مؤسس البرجماتي ، عام ١٨٧٨ أن وظيفة التفكير هي إزاحة الشك: فنحن لا نفكر إلا إذا كان هناك ثم خطأ . وعندما لا تكون هناك عقبات فأنتا نعيش حياة وادعة وينطلق التحليل الواعي فقط عندما تواجهنا عقبة.

وبعد مائة عام بالضبط أكد كل من لورين اللورى ولن أبرامسون Laurin Appory & Lynn Abromomson وقد كانا آنئذ تلميذين عبقرين من تلاميذ فكرة بيرس تجريباً، إذ أعطيا طلاب جامعيين درجات متفاوتة من التحكم في إضاءة نور أخضر. بعضهم كان له تحكم كامل على الضوء إذ يضيء في كل مرة ضغط على الزر ولم يضيء إطلاقاً ما لم يضغطاه. بالنسبة للطلاب الآخرين لم يظهر الضوء بغض النظر عما إذا كانوا ضغطوا على الزر أم لم يضغطوا. وبعد ذلك سأل كل طالب أن يحكم عن مقدار التحكم الذى تمتع به. كان الطلاب المكتئين دقيقين جداً سواء تمتعوا بالتحكم أم لم يتمتعوا به إلا أن غير المكتئين أدهشونا. كانوا أكثر دقة عندما كانوا يتمتعون بالتحكم ولكن عندما كانوا قليلي الحيلة استمروا في تقدير إنه كان لديهم نسبة تحكم نسبة ٣٥%. باختصار، كان المكتئون أكثر حزناً وأكثر حكمة من غير المكتئين

تلى ذلك الكثير من الأدلة المدعمة للواقعية الاكتيائية. فالإكتاييون يتصفون بدرجة عالية من دقة الحكم على ما يملكونه من مهارة بينما يظن السعداء أنهم أكثر مما

يحكم عليهم الآخرون. يظن ٨٠% من الرجال الأمريكيين أنهم في النصف الأعلى من المهارات الاجتماعية، ويقيم غالبية العمال أدائهم الوظيفي أنه فوق المتوسط، كما يقيم معظم سائقي السيارات قيادتهم على أنها أكثر أماناً من المتوسط "حتى أولئك الذين تعرضوا لحوادث". يذكر السعداء أحداثاً سعيدة أكثر مما حدث فعلاً، ويسون أحداثاً سيئة أكثر. وعلى العكس نجد أن المكتئين يتصفون بدرجة عالية من الدقة فيما يتعلق بالحالتين. السعداء أقل توازناً في معتقداتهم نحو النجاح والفشل : إذا كان ثمّ نجاح فهم الذين حققوه وسوف يبقى، وهم بارعون في كل شيء، أما إذا كان ثمة فشل فانت سببته لهم، وسوف يزول بسرعة وهو شيء قليل الأهمية. وعلى العكس نجد أن المكتئين أكثر توازناً في تقدير النجاح والفشل.

هذا حقاً يجعل السعداء يبدون فارغى الذهن. إلا أن حقيقة كل هذه المكتشفات المتعلقة بالواقعية الاكتيابة يثار حولها جدل ساخن الآن، يدعم هذا الجدل عدد لا بأس به من الدراسات التي لم تستطع التوصل إلى نفس النتائج. أضف إلى ذلك أن ليزا اسبنول Lisa Aspinwall (وهي استاذة في جامعة يوتا و فازت بالجائزة الثانية في مسابقة تمبلتون عام ٢٠٠٠ ) جمعت أدلة مقنعة على أن السعداء يتخذون في المواقف الحقيقية الهامة قرارات أذكى من غير السعداء.

قدمت لمفحوصيها معلومات مخفية متعلقة بأخطار صحية: مقالات عن العلاقة بين الكافيين وسرطان الثدي لمن يشربون القهوة، أو عن العلاقة بين التعرض للشمس وسرطان الجلد لمن يعشقون الاستلقاء في الشمس على شواطئ البحر. وقسمت المشاركين في البحث إلى السعداء وغير السعداء (إما من خلال استنخار للتفاؤل أو إحداث خيرة إيجابية مثل تذكر خيرة ودودة) قبل إعطائهم المادة لقراءتها، ثم سئل المفحوصون بعد أسبوع عما يذكرونه عن الأخطار الصحية. تذكر السعداء معلومات سلبية أكثر وقيموها على أنها أكثر إقناعاً بالمقارنة بغير السعداء.

حل الخلاف حول أي نخط من الناس أذكى ربما كان كما يلي : في الظروف العادية يرتكن السعداء على خبراتهم الإيجابية الماضية والتي تم تمحيصها بينما يكون غير

السعداء أكثر تشككاً حتى ولو بدا أن الضوء غير قابل للتحكم في غضون العشر دقائق الماضية، يفترض السعداء من خيراتهم الماضية أن الحال سينصلح وأنهم سيستعيدون القدرة على التحكم فيما بعد. وهذا يفسر ال 35% من الاعتقاد في التحكم التي رأيناها فيما سبق حيث كان الضوء الأخضر غير قابل للتحكم. وعندما تكون الأحداث مهددة (" ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تزيد من خطر سرطان الثدي ") يغير السعداء تكتيكاتهم بسهولة ويتبنون وجهة ذهنية أكثر تحليلية وتشككاً. هناك إمكانية مثيرة ذات متضمنات ثرية تحقق التكامل بين كل هذه المكتشفات: أن الحالة المزاجية الإيجابية تؤدي بنا إلى أسلوب مختلف تماماً في التفكير من الحالة المزاجية السلبية.

لاحظت عبر ثلاثين عاماً من اجتماعات مجلس قسم علم النفس - حيث يعقد في غرفة كتيبة رمادية خالية من النوافذ مليئة بمجموعة من النكدين - أن المزاج السائد في الجانب الصفري البارد. ويدوا أن هذا يجعلنا نميل للنقد كثيراً. فعندما نجتمع لمناقشة عدد من المتقدمين المتميزين للتعين بوظيفة أستاذ، ينتهي بنا الحال عادة بعدم تعيين أي منهم وبدلاً من ذلك نمضي الوقت في تصيد كل خطأ قام به أي واحد منهم. وعبر ثلاثين عاماً رفضنا الكثيرين من الشباب الذين أصبحوا بعد ذلك من أعظم علماء النفس المعاصرين في العالم.

إذاً في الحالة المزاجية الباردة ، ينشط أسلوب تفكير تصادمي Battle-stations mode الأساس فيه هو التركيز على الخطأ ثم استبعاده. وعلى عكس ذلك فالحالة المزاجية الإيجابية ، تدفع بالناس إلى طريقة إبداعية وبناءة وحمولة وكريمة وغير دفاعية من التفكير. هذه الطريقة في التفكير لا تهدف إلى اصطياذ ما هو خطأ بل ما هو صواب، لا تبذل جهداً في العثور على ما أغفل بل تركز على ميزة ما قدم. وربما يكون جزء مختلف من المنح هو المسئول عن ذلك ، وربما كانت هناك تفاعلات نيورو كيميائية مختلفة هي المسئولة عن التفكير في ظل الحالة المزاجية السلبية .

أختر المكان وكيف مزاجك ليتلاءم مع العمل الذي تقوم به. هذه أمثلة لأعمال عادة ما تتطلب تفكيراً ناقداً: الإجابة على أسئلة امتحان التخرج، أو ملء نموذج ضريبة

الدخل، أو كتابة تقرير بفصل أحد العاملين ، أو التعامل مع الرفض المتكرر من الطرف الآخر في علاقة عاطفية، أو التحضير للجنة تقوم بتقييمك ، أو مراجعة نص كتبت ، أو اتخاذ قرارات حاسمة في رياضة تنافسية ، أو اتخاذ قرار يتعلق بكلية ستلتحق بها، قم بهذه الأعمال في أيام مطيرة جالساً على كرسي غير مريح وفي غرفة صامتة ذات ألوان كالحلّة، فإذا كنت مشدود الأعصاب أو حزيناً أو في مزاج سيء ، فإن هذا لن يعوقك بل أنه قد يجعل قراراتك أكثر دقة.

وعلى العكس فهناك أعمال عديدة في الحياة تتطلب تفكيراً إبداعياً وكرماً وحمولاً: مثل التخطيط لحملة مبيعات، البحث عن طرق لإشاعة الحب في حياتك، أو التفكير في مجال مهني جديد، أو اتخاذ قرار يتعلق بالزواج من إحداهن، أو التفكير في الهوايات أو الرياضات غير التنافسية أو الكتابة الإبداعية، قم بهذه الأعمال في سياق يحسن من المزاج (مثلاً في كرسي مريح مع موسيقى مناسبة في الشمس أو الهواء الطلق) أحط نفسك ما أمكن بأناس تثق في أنهم غير أنانيين وذوي نوايا حسنة.

### بناء الامكانيات الجسدية:

الانفعالات الإيجابية المفعمة بالطاقة- مثل البهجة- تجعل الناس أكثر ميلاً إلى اللعب، واللعب يتصل اتصالاً شديداً ببناء مصادر القوة الجسدية. يتضمن اللعب لدى السنجاب الأرضي الصغير ، الجري بأقصى سرعة، والقفز المرتفع في الهواء، وتغيير الاتجاه أثناء القفز، ثم النزول والجري في الاتجاه الجديد. أما القردة من نوع الباناس PATAS فهي أثناء لعبها تقفز مباشرة على فروع مرنة من الشجر بحيث تقذفهم في اتجاه آخر ، وكل هذه المناورات يستخدمها الراشدون من النوعين من الحيوانات للهروب من الحيوانات المفترسة. ويصعب مقاومة النظر إلى اللعب بوجه عام على أنه نشاط يبنى العضلات وكفاءة الدورة الدموية القلبية وعلى أنه الممارسات التي تشحذ من القدرة على تجنب الحيوانات المفترسة. ويعد التدريب على القتال والصيد والتزاوج والصحة وطول العمر مؤشرات جيدة للمخزون من اللياقة الجسدية ، وهناك أدلة مباشرة على أن الانفعالات الإيجابية تنبأ بالصحة وطول العمر ، وفي أكبر دراسة حتى الآن أعطى

ل ٢٢٨٢ مكسيكي أمريكي من جنوب غرب الولايات المتحدة يبلغون من العمر ٦٥ سنة أو أكثر - بطارية من الاختبارات التي تقيس الانفعال والعوامل الديموجرافية وتم تسعهم لمدة عامين. تنبأت الانفعالات الإيجابية بقوة بمن عاش ومن مات ومن تعرض للعجز. وبعد أن تم التحكم في العمر والدخل والتعليم والوزن والتدخين وشرب الكحوليات والمرضى ، وجد الباحثون أن السعداء كانوا أقل احتمالاً بمقدار النصف لأن يموتوا أو ليصبحوا من العجزة. كذلك تحمي الانفعالات الإيجابية الناس من عوارض الشيخوخة. ولعلك تتذكر أن الراهبات المبتدئات اللاتي كتبن سيراً ذاتية سعيدة عندما كن في العشرينات من عمرهن عشن حياة أطول وأصح ممن كانت سيرهن الذاتية خالية من الانفعالات الإيجابية. كذلك لعلك تتذكر أن المتفائلين في دراسة مايو كلينك عاشوا أطول من المتشائمين. أضف إلى ذلك أن السعداء لديهم عادات صحية أفضل وضغط دم أقل وجهاز مناعة أكفأ من غير السعداء. عندما تضم كل هذا إلى ما كشف عنه أسبن وول من أن السعداء أكثر اهتماماً بالبحث عن المعلومات الخاصة بالمخاطر الصحية وأكثر استيعاباً لها ، خرجنا بصورة واضحة عن السعادة كعامل يطيل الحياة ويحسن الصحة.

### الإنتاجية

ربما كانت أهم سمة بشرية يؤثر في بناء القوة هي الإنتاجية في العمل. ورغم أنه من الصعب أن نحدد ما إذا كان الرضى عن العمل يجعل الفرد أسعد أو أن الاستعداد للسعادة يجعل المرء أكثر رضى عن العمل ، فإنه من المعروف أن السعداء أكثر رضى عن عملهم من غير السعداء. توحي نتائج البحث أن زيادة السعادة تؤدي في الواقع إلى مزيد من الإنتاجية، ومزيد من الدخل: قامت إحدى الدراسات بقياس حجم الانفعالات الإيجابية لدى ٢٧٢ موظفاً ثم تتبع أدائهم الوظيفي عبر ١٨ شهراً . فوجدت أن السعداء استمروا في الحصول على تقديرات أفضل من مشرفهم بالإضافة إلى أجور أعلى. وفي دراسة للشباب الاسترالي استمرت ١٥ سنة وجد أن السعادة أدت إلى احتمالات توظيف أكبر ودخل أعلى وفي محاولات لتحديد ما إذا كانت

السعادة أم الإنتاجية تأتي أولاً (من خلال استثارة السعادة تجريبياً ثم دراسة الإنتاجية التالية) ووجد أن الراشدين والأطفال ممن وضعوا في حالة مزاجية حسنة اختاروا أهدافاً أعلى، وأدواراً أفضل، وثابروا لمدة أطول على عدد متنوع من الأعمال في العمل.

### عندما تحدث أشياء سيئة لأشخاص سعداء:

الميزة الأخيرة التي يتمتع بها السعداء في بناء مصادر القوة الجسدية هي مدى كفاءتهم في التعامل مع الأحداث والمواقف غير المناسبة . كم من الوقت تستطيع أن تبقى يدك في إناء من الماء شديد البرودة ؟ الوقت المتوسط الذي يقضيه المرء قبل أن يصبح الألم مبرحاً هو بين ٦٠ إلى ٩٠ ثانية. استخدم ريك سنايدر، Rick Snyder وهو أستاذ في جامعة كانساس وواحد من رواد علم النفس الإيجابي ، هذا الاختبار في برنامج "صباح الخير يا أمريكا " Good Morning America ليوضح آثار الانفعالات الإيجابية في تحمل المشاق. أعطى أولاً اختباراً للانفعالات الإيجابية للعاملين في البرنامج. وقد حصل تشارلز جيبسون Charles Gibson على درجة أعلى بكثير من الجميع. ثم، وأمام الكاميرا على الهواء، وضع كل عضو في الفريق يده في الماء الشديد البرودة. وقد سحب الجميع يده من الماء قبل مرور ٩٠ ثانية، بينما استمر جيبسون وحده واضعاً يديه في الإناء مبتسماً حتى انتهت الفقرة وبدأت فترة إعلانات. بالإضافة إلى أن السعداء يتحملون الألم بصورة أفضل فلانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية. عرضت بربرا فريديريكسون على الطلاب مشهداً مصوراً من فيلم The Ledge (الإفريز) حيث يتحرك رجل ممسكاً بيديه بإفريز عمارة شاهقة محتضناً المني وعد لحظة معينة يفقد قدرته على الإمساك بالإفريز ويسقط، يرتفع معدل ضربات القلب لسدى الطلاب الذين يشاهدون هذا المنظر ارتفاعاً كبيراً. بعد ذلك مباشرة شاهد الطلاب واحداً من أربعة مناظر: أمواج هادئة ينتج عنها حالة من السكينة، أو جرو صغير يستثير حالة من التسلية، وعيدان لا تثير أى انفعال، وبكاء يستثير الحزن. وقد أدت الأمواج والجرو إلى تخفيض معدل ضربات القلب إلى حد كبير بينما أدى البكاء إلى جعل معدل ضربات القلب المرتفع أكثر ارتفاعاً.

## بناء مصادر القوى الاجتماعية :

عندما كان عمرها ٧ أسابيع خطت ابنتي الصغرى، "كارلى دايلان" خطواتها الأولى في سلم إيقاع (رقصة) الارتقاء. وهى ترضع من ثدى أمها توقفت كارلى مرات عديدة كى تنظر إليها وتبتسم. ردت ماندى (الأم) النظرة وضحكت وأدى هذا إلى ابتسامة أكبر من كارلى. عندما يدور - الذى نشبهه بالرقصة لما فيها من إيقاع - (هذا الحوار) بهذه الروعة تدعم روابط الحب (أو ما يسميه الإيثولوجيون "التعلق الآمن" (Secure attachment) عند الطرفين. وقد وجدوا أن الأطفال الذين يتصفون بالتعلق الآمن يتفوقون عندما يكبرون على أقرانهم في كل شيء تم اختباره تقريباً ويتضمن هذا المثابة وحل المشكلات والاستقلال والاستكشاف والحماس. فالشعور بالمشاعر الإيجابية والتعبير عنها يتجاوز كونه أساس الحب بين الأم والوليد لينطبق على كل أنواع الحب والصدقة، وهناك حقيقة دائماً ما تثير الدهشة لدى، تتمثل في أن أقرب أصدقائي ليسوا علماء نفس مثلى (رغم أن بيننا تفاهم عميق وأنا نقضى معاً أوقاتاً طويلة وأن بيننا أشياء مشتركة كثيرة) وليسوا من المثقفين، بل هم ممن ألعب معهم البوكر و البريدج والكرة الطائرة. وهناك استثناء يثبت القاعدة هنا: إذ أن هناك نوع مأساوى من الشلل الوجهى يسمى Moeblius Syndrome يجعل ضحاياها عاجزين عن الابتسام، ولا يستطيع الأشخاص المولدون بهذا الداء أن يظهروا انفعالا إيجابيا من خلال الوجه، وعليه يستجيبون لأكثر المحادثات ودأ بتعبير غير مكثرت، ويعانون من صعوبة بالغة في عقد الصداقات والاحتفاظ بها. وعندما يضطرب تسلسل الشعور بمشاعر إيجابية والتعبير عنها واستثارة المشاعر الإيجابية لدى الآخرين ثم الاستجابة لها، تضطرب الموسيقى التى تقود رقصة الحب والصدقة التى ذكرناها آنفاً .

تركز الدراسات النفسية التقليدية على المرضى، حيث تدرس أكثر الناس اكتئاباً وقلقاً وعضباً وتتساءل عن نمط حياتهم وشخصيتهم. وقد قمت بإجراء مثل هذه الدراسات لعقدين، وأخيراً قررت أنا وإد داينر Ed Diener أن نعكس الأمر ونركز على أنماط الحياة والشخصية لأسعد الناس. درسنا ٢٢٢ طالباً جامعياً وقسنا السعادة بدقة باستخدام ٦ مقاييس مختلفة، ثم ركزنا على أسعد ١٠% منهم. ووجدنا أن

شديدي السعادة اختلفوا بصورة ملحوظة عن غير السعداء في شيء أساسي : حياة اجتماعية ثرية ومشبعة. يقضى أكثر الناس سعادة أقل الأوقات وحدهم (ومعظم الوقت يتفاعلون اجتماعياً)، وقد أعطوا لأنفسهم كما أعطاهم اصدقائهم أعلى الدرجات على جودة العلاقات. كان الأعضاء ال ٢٢ في الجماعة فائقة السعادة- ما عدا واحداً- يعيشون علاقة عاطفية . ولم يختلفوا عن أقرانهم الأقل سعادة في المستوى الاقتصادي ولا في عدد الأحداث الإيجابية أو السلبية كما لم يختلفوا في كمية النوم ولا ساعات مشاهدة التلفزيون ولا ممارسة الرياضة ولا التدخين ولا شرب الكحول ولا الأنشطة الدينية. كذلك تشير كثير من الدراسات إلى أن السعداء لديهم صداقات عابرة أكثر وصداقات حميمة أكثر والاحتمال الأكبر لأن يكونوا متزوجين، وأكثر اندماجاً في الأنشطة الاجتماعية بالمقارنة بغير السعداء. ومما يتصل بكونهم أكثر اندماجاً مع الآخرين نجد أن السعداء أكثر غيرة. وقبل أن أنظر إلى النتائج كنت أظن أن غير السعداء - بحكم كونهم يتوحدون مع الغير نظراً للمعاناة التي يعرفونها جيداً سيكونون أكثر غيرة. ولكنني دهشت عندما كشفت النتائج التي تؤكد أن السعداء أكثر احتمالاً لأن يكشفوا عن هذه السمة. في المعمل يكشف الأطفال والراشدون الذين نستشير لهم مشاعر السعادة عن تعاطف أكثر ويكونون أكثر استعداداً للمشاركة حتى مع الغرباء. وعندما نكون في حالة أسوأ نكون أقل ثقة في الآخرين ونكتمش في ذاتنا ونركز على احتياجاتنا أكثر.

### السعادة والفائدة المزدوجة المكسب للجميع Win-Win : إعادة النظر في التطور :

أقنعني نظرية بربرا فريديريكسون والدراسات التي عرضناها تماماً بأنه من المفيد أن أحاول بشدة أن أدخل الانفعالات الإيجابية إلى حياتي . وكالكثيرين من أمثالي الذين يقومون في الصنف البارد من توزيع الإيجابية أرضيت نفسي بالعدر القائل أن ما أشعر به لا بهم لأن ما أقدره حقاً هو أن أتفاعل بنجاح مع العالم. إلا أن الشعور بالانفعالات الإيجابية مهم، ليس لأنه ممتع في حد ذاته، ولكن لأنه يسبب تعاملاً أفضل مع العالم، فسمية انفعالات إيجابية أكثر في حياتنا سيبنى الصداقات والحب والصحة الحسنية بصورة أفضل ويحقق إنجازاً أكبر .



تجيب نظرية فريدرىكسون أيضاً على الأسئلة التي بدأ بها هذا الفصل: لماذا تكون الامفعالات الإيجابية مفيدة؟ ولماذا نشعر بأى انفعال أصلاً؟

التوسع والبناء - أى النمو والارتقاء الإيجابي - هى الخصائص الرئيسية فى أى مواجهه ذات فائدة مزدوجة لطرفى المواجهة . والوضع المثالى أن تكون قراءة هذا الفصل مثال على الفائدة المزدوجة : - فإذا كنت أنا قد قمت بعملسى على الوجه الأكمل فقد غوت عقلياً من خلال كتابته، كما غوت أنت أيضاً من خلال قراءته. ومن أمثلة الفوز المزدوج أن تكون فى حالة حب ، أو صداقة ، أو تربي طفلاً. وكل تقدم تكنولوجى - تقريباً (مثل اختراع المطبعة أو تحجين زهرة ) هو تفاعل مزدوج الفائدة. فالمطبعة لم تخصم قيمة اقتصادية مكافئة من مكان آخر، بل أضافت قيمة هائلة. هنا يكون السبب المحتمل فى وجود المشاعر. وكما أن المشاعر السلبية جهاز حسى يندرك ويحرك أنك فى موقف مقايضة بين الكسب والخسارة؛ فالجانب الشعورى للانفعال الإيجابي هو أيضاً حسى . فالمشاعر الإيجابية تمثل علامة مضيئة تحرك أن هنا مجال للكسب المزدوج. فتتشتت التوجه العقلى الإبداعي الإيجابي المتسع ؛ وتضاعف المشاعر الإيجابية العوائد الاجتماعية والعقلية والجسمية التى ستتحقق.

والآن وأنا وأنت مقتنعان بأنه من المفيد أن نجلب قدرأ أكبر من السعادة إلى حياتك، فإن السؤال الهام هو: هل يمكن زيادة كم المشاعر الإيجابية فى حياتنا ؟ دعنا الآن نركز على محاولة الإجابة على هذا السؤال.



## الفضل الرابع

### هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة

#### معادلة السعادة :

على الرغم من أن معظم البحوث التي يتضمنها هذا الكتاب معتمدة على الإحصاءات فإن كتابا في علم النفس مثل هذا - صديقا لقارئه - كتب للشخص المتعلم غير المتخصص هو الذي يمكن أن يقدم أفضل المعادلات. وهذه هي المعادلة التي أدعوك إلى تأملها:

$$س = ح + ظ + ع$$

حيث أن :

Enduring level of happiness	حرف (س) يشير إلى مستواك الثابت من السعادة
Set range	ويشير حرف (ح) إلى حدود استعدادك
Circumstances of life	ويشير حرف (ظ) إلى ظروف حياتك
Factors under your voluntary control	ويشير حرف (ع) إلى العوامل التي تحت سيطرتك

ويبحث هذا الفصل في الجزء من المعادلة الذي يشمل  $س = ح + ظ$  ، بينما تكون بقية المعادلة (ع)، والتي تشير إلى العوامل التي يستطيع الفرد أن يتحكم فيها بإرادته - وهي أيضا الجزء من المعادلة الذي يمثل أكثر القضايا أهمية في علم النفس الإيجابي - موضوعا للفصول الثلاثة التالية ، وهي الفصول الخامس والسادس والسابع.

### (س) المستوى الثابت من السعادة

من المهم جداً أن نميز بين شعورك اللحظي بالسعادة ومستوى شعورك الدائم بها. والشعور اللحظي بالسعادة يمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن ترفع من معنوياتك مثل : تلقي تحية ، أو مجاملة ، أو باقة من الزهور من شخص يهتمك ، أو شراء ملابس جديدة ، أو مشاهدة فيلم فكاهي ، أو حتى تناول قطعة من الشيكولاته . وهذا الفصل ، بل وهذا الكتاب بصفة عامة ، ليس دليلاً للأشياء التي من شأنها أن تسبب ارتفاعاً فحائياً في معدل الشعور بالسعادة بشكل عارض في حياتك . فليس هناك أحد من الخبراء يمكن أن يساعدك في هذا الشأن إلا أنت نفسك.

والتحدى هو أن ترفع من مستوى شعورك الدائم بالسعادة ، وأن يكون ذلك هو الهدف الذي ينبغي أن تعمل من أجله، علماً بأن الأشياء التي من شأنها أن تسبب الارتفاع المفاجئ في الشعور اللحظي بالسعادة لا تحقق هذا الهدف . " ومقياس فورداييس " (Fordyce) . الذي قدمناه في الفصل الأخير كان عن السعادة اللحظية ، والآن آن الأوان لنقيس مستوى شعورك العام بالسعادة . وقد اشتق المقياس الآتي بواسطة " سونجا ليو مرسكي " (Sonja Lyubo Mirsky) وهي أستاذ مشارك في علم النفس في جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد Riverside.

#### مقياس السعادة العام

فيما يلي مجموعة من العبارات أو الأسئلة . اقرأها جيداً ثم ضع دائرة حول الرقم الذي ترى أنه يصف الحال التي تنطبق عليك بأكبر قدر من الدقة:

• بصفة عامة أعتبر نفسي:

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
شخصاً						شخصاً
غير سعيد						سعيداً جداً

• بالمقياس إلى معظم أقراني أعتبر نفسي:

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أقل سعادة						أكثر سعادة

- بعض الناس سعداء بصفة عامة . أنهم يستمتعون بالحياة على الرغم مما يحدث فيها ، غير عابئين بالكثير مما يحدث حولهم . إلى أى حد ينطبق عليك هذا الوصف.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
ينطبق إلى حد كبير						لا ينطبق مطلقاً

- بعض الناس غير سعداء بصفة عامة . وعلى الرغم من أنهم غير مكتئبين فأهم لا يبدوون سعداء كما ينبغي لهم أن يكونوا . إلى أى حد ينطبق عليك هذا الوصف.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
لا ينطبق مطلقاً						ينطبق إلى حد كبير

ولكى نحسب الدرجة على المقياس أجمع الدرجة التي حصلت عليها في كل سؤال بعضها إلى بعض. ان عنوان هذا الفصل يبدو وكأنه سؤال موجه إليك . وربما كنت مؤمناً بأنه ببذل مجهود كاف فإن كل حال انفعالية وكل سمه شخصية يمكن أن تحسن. ويسرني أن أعلمك أنني عندما بدأت في دراسة علم النفس من أربعين عاماً مضت كنت اعتقد في صحة هذا الرأي ، وكانت هذه القناعة حول مرونة مختلف جوانب الشخصية الإنسانية هي الاتجاه السائد الذي يحكم ميدان علم النفس . وفحوى هذه القناعة هي أنه بالمجهود الشخصي وبالمجهود التي تستهدف إعادة تشكيل البيئة نستطيع أن نعيد صياغة السيكولوجية الإنسانية نحو الأفضل.

وقد تحطمت هذه القناعة في ثمانينيات القرن العشرين (S 1980) عندما انهمرت نتائج الدراسات التي أجريت على شخصيات التوائم وشخصيات الأطفال

الذين تم تبنيهم من قبل آباء غير آبائهم البيولوجيين . لقد انتهت هذه الدراسات إلى أن سيكولوجية التوائم المتطابقة identical twins تكون أكثر تماثلاً مما يحدث في حالة التوائم الأخوية Fraternal twins ، وأن شخصيات الأطفال المتبنين كانوا أكثر شهياً وتماثلاً مع آبائهم البيولوجيين من الآباء الذين تبنوهم . وكل هذه الدراسات - وهي تعد الآن بالمئات - تلتقي عند نقطة واحدة وهي أن حوالى نسبة ٥٠% من كل السمات في الشخصية تعود إلى الصفات الوراثية. ولكن الخاصية الوراثية العالية لا تحدد عدم قابلية السمة للتغير . فبعض السمات ذات الخاصية الوراثية العالية ( مثل الجنس ذكر - أنثى ووزن الجسم ) لا تتغير مطلقاً ، بينما توجد سمات ذات خاصية وراثية عالية أخرى (مثل التشاؤم pessimism ونزعة الفزع fearfulness) وهي ذات قابلية عالية للتغير.

### (ج) حدود الاستعداد

#### موانع الصيرورة إلى أن يكون الفرد أكثر سعادة

أن نصف الدرجة التي تحصل عليها في مقاييس السعادة تقريباً تحسب طبقاً للدرجة التي كان يمكن أن يحصل عليها والدك الحقيقيان أو البيولوجيان فيما لو طبقت عليهما هذه الاختبارات . وهذا يعنى أننا نرث "موجهها" أو قائدنا ( Steerman ) يدفعنا نحو مستوى معين من السعادة أو الحزن. ولذا فأنتك لو كنت تحصل على سبيل المثال على درجة منخفضة في الأنشطة والمواقف الوجدانية الإيجابية فانت قد تشعر باستمرار بالاندفاع إلى تجنب الاتصال الاجتماعي وتقضى وقتك وحيداً . وكما سترى فيما يلي يكون الناس السعداء اجتماعيين جداً ، وهناك ما يدعو إلى الظن بأن سعادتهم هذه تعود إلى كمية الأنشطة الاجتماعية التي يمارسونها أو المواقف الاجتماعية التي يرغبون في معاشتها . ومر هنا فانك إن لم تحارب قوى الحث عند "موجهك الوراثة" فانك قد تبقى عند مستوى أدنى مما ينبغي لك من الشعور بالسعادة.

## منظم (ثرموستات) السعادة:

" روث " سيدة وأم وحيدة ، تعيش في أحد أحياء مدينة شيكاغو ، ونحتاج إلى جرعات مستمرة من الأمل في حياتها ، وتحقيق ذلك بأرخص الأساليب وذلك عندما تشتري مجموعة من أوراق اليانصيب بما قيمته خمسة دولارات كل أسبوع . وهي تحتاج إلى هذه الجرعات الدورية من الأمل لأن حالتها المزاجية عادة ما تكون منخفضة. ولو اتيج لها أن تعرض نفسها على معالج نفسي فإنه سيشتخصها باعتبارها تعاني من نوبات اكتئاب صفري . هذه الحالة من التراجع والخوف لم تبدأ فقط عندما تركها زوجها منذ ثلاثة سنوات إلى سيدة أخرى ، ولكن يبدو أنها قديمة حيث تعاني من هذه الحالة منذ أن كانت طالبة في المدرسة ، أي منذ خمس وعشرين سنة.

ثم حدثت المعجزة فقد كسبت " روث " ٢٢ مليون دولار في يانصيب ولاية إلينوى لقد حاولت أن تغمس نفسها في حالة السرور والبهجة . وتركت عملها في أحد المحلات حيث كانت تعمل في لف المشتروات والهدايا واشترت متزلاً كبيراً يضم ثمانية عشر غرفة ، كما اشترت سيارة جاجوار ررقاء فارهة . واصبح في استطاعتها أن ترسل ولديها التوأم إلى مدرسة خاصة . ولكن للغربة مع مضي الوقت بدأت حالتها المزاجية في الانخفاض . ومع نهاية العام على هذا الكسب ، ومع عدم وقوع أى أحداث سيئة أو مناعب خارجية لها فإن معالجها الذي يتقاضى أنعماً مرفوعة شخص حالتها باعتبارها تعاني من اضطراب وجداني dysthymic disorder (اكتئاب مزمن chronic depression) .

وقصص مثل قصة " روث " هي التي قادت علماء النفس إلى أن يتساءلوا ما إذا كان لكل منا حدود استعداد أو إمكانيات خاصة به للسعادة ، بمعنى وجود مستوى ثابت ومحدد وراثياً لا نملك إلا أن نعود إليه أو نتحرك في إطاره . إن الأخبار السيئة تعمل عمل الثرموستات (المنظم) في دفع حدود الاستعداد والإمكانية للسعادة إلى أسفل، أو إلى حدوده العادية إذا ما صادفنا قدر كبير من الحظ . وقد وجدت دراسة منهجية لأثنين وعشرين من الذين كسبوا أوراق يانصيب أنهم قد ارتسوا إلى خط

الأساس الخاص بمستوى السعادة لديهم بمرور الوقت . ولم يبدو أنهم أكثر سعادة من الاثنين والعشرين الذين يمثلون المجموعة المقابلة ممن لم يكسبوا اليانصيب . وتعمل الأحبار الطيبة - بعد التعرض لضربات سوء الحظ والمصائب - على انتشالنا من حالة اليأس والشقاء التي نجد أنفسنا منعمرين فيها.

وفي الحقيقة فإن الاكتئاب غالبا ما يكون دوريا ، ويأتي الشفاء في غضون شهور قليلة بعد النوبة . وحتى الأفراد الذين أصيبوا بالشلل كنتيجة لإصابة العمود الفقري في حادث سرعان ما يبدؤون في التكيف إلى درجة كبيرة . وفي غضون ثمانية أسابيع نجدهم يتحدثون بلغة تغلب عليها الانفعالات الإيجابية أكثر من الانفعالات السلبية . وفي ظرف سنوات قليلة يدون أنهم أقل سعادة بمقدار قليل فقط من الأفراد الآخرين ممن لم يصابوا بالشلل . ومن الناس الذين أصيبوا بالشلل الرباعي اعتبر ٤٨% منهم أن حياتهم تضي في حدود المدى المتوسط أو فوق المتوسط . وتؤكد هذه النتائج الفكرة القائلة بأن كلا منا يملك حدا للاستعداد الشخصي للمستوى الإيجابي ( أو السلبي ) للانفعال وأن هذا الحد ربما يمثل الجانب الوراثي من الشعور الكلي بالسعادة.

### طاحونة اللذة :

وهناك عامل آخر يعمل على رفع مستواك في الشعور بالسعادة ، وهو ما يطلق عليه طاحونة اللذة hedonic treadmill والذي يجعلك بسرعة وعلى نحو لا يمكن تجنبه تتكيف مع الأشياء الطيبة وتعتبرها كأمر مسلم بها . وكلما تراكمت لديك سواء من ممتلكات مادية أو إنجازات أدبية واجتماعية ارتفع مستوى توقعاتك . إن الأعمال التي تقوم بها والأشياء التي تحجزها بمجهود كبير إن لم تشعر بالسعادة فاسك لارلت في حاجة أن تفعل المزيد من الإنجازات لكي تصل إلى الحدود العليا لمدى استعدادك للشعور بالسعادة . ولكن ما أن تصل إلى هذه الحدود وتحقق هذا الإنجاز ، أو أن تمتلك ما كنت تطمح إليه فانك سرعان ما تتكيف مع هذا الوضع وتطلع إلى تحقيق المزيد حتى تشعر بالسعادة ، وهكذا تستمر العمليات . وهناك لسوء الحظ من الدلائل ما يشير إلى وجود مثل هذه الطاحونة التي ندور فيها باستمرار .



وإذا لم تكن هناك مثل هذه الطاحونة فإن الناس الذين امتلكوا أشياء طيبة في الحياة يفترض أنهم بصفة عامة أكثر سعادة من الناس الأقل حظا الذين لم يمتلكوا مثل هذه الأشياء . وهذا غير صحيح لأن هؤلاء الأقل حظا - على الأجمال - يشعرون بالسعادة مثل الأوفر حظا . إن الأشياء الطيبة والإنجازات العالية - كما تظهر الدراسات - لها تأثير محدود في إسعاد الإنسان ، ومما يثير العجب والدهشة أن هذا التأثير المحدود يتم على نحو عارض ، ومما أظهرته هذه الدراسات النتائج الآتية:

- في فترة زمنية أقل من ثلاثة شهور تفقد الأحداث الكبرى (مثل فقدان المرء لوظيفته أو لزوجته في العمل) تأثيرها على مستويات السعادة.
- ظهر أن الارتباط بين تملك الثروة والشعور بالسعادة ارتباط ضعيف . فالأغنياء من الناس - في المتوسط - يشعرون بدرجة أعلى قليلا بالسعادة مما يشعر الفقراء.
- إن الدخل الحقيقي قد ارتفع بشكل حاد في الأمم الغنية في النصف قرن الأخير . ولكن مستوى الرضا عن الحياة لم يرتفع بنفس الدرجة ، بل بقي الخط البياني مسطحا في الولايات المتحدة وفي معظم الأمم الغنية الأخرى.
- إن التغيرات الحديثة التي تمثلت في زيادة الأجور التي يتقاضاها الأفراد العاملون تنبئ بارتفاع مستوى الرضا عن العمل ولكن هذا التنبؤ لم يتحقق.
- إن الجاذبية الجنسية ( مثلها مثل الثروة يفترض أنها تتضمن العديد من المزايا) ليس لها تأثير يذكر على زيادة شعور الفرد بالسعادة.
- إن الصحة الجنسية ربما كانت أكثر المتغيرات - من بين المصادر والمتغيرات العديدة - التي ارتبطت مع السعادة.

وهناك حدود لعملية التكيف . فهناك بعض الأحداث السيئة التي لم تعود عليها أو التي لا نستطيع أن نتكيف معها إلا ببطء شديد . مثل وفاة الابن أو الشريك في حادث تصادم . فبعد مرور مدة من الزمن تتراوح بين أربع سنوات وسبع سنوات على هذا الحادث يظل الأفراد الشكلي أو الأرامل في حال اكتئاب وغير سعداء بالمقارنة بيسهم

وبين بطرائهم ممن لم يفقدوا أحدًا عزيزًا لديهم . إن الأفراد الذين يقومون برعاية مرضى الزهيمر بظهرون بعد فترة من هذه الرعاية تدهورا في حالتهم النفسية ، ويزداد هذا التدهور بمضى الوقت ، كما أن الناس في الأمم الفقيرة جدا مثل المد ونيجيريا عبروا عن مستوى أكثر انخفاضاً من الشعور بالسعادة مما عبر عنه الناس في الأمم الأغنى .

إن متغيرات (س) أو المستوى الثابت للسعادة ( موجهك الوراثة ، وطاحونة اللذة، وحدود استعدادك ) تميل إلى أن تحفظ مستوى شعورك بالسعادة من أن يزيد . ولكن هناك عاملين آخرين وهما (ظ) ظروف حياتك ، و (ع) العوامل التي تحت سيطرتك يعملان على رفع مستوى الشعور بالسعادة لديك.

### (ظ) ظروف الحياة

إن الأخبار الطيبة عن ظروف الحياة تعني أن بعض هذه الظروف تغير شعور الأفراد بالسعادة على نحو أفضل . والأخبار السيئة تتضمن أن هذه الظروف عادة لا تتغير أو أن تغيرها مكلفا جدا . وقبل أن استعرض كيف أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالسعادة دعنا نعرف رأيك في الأسئلة الآتية:

- ١ - ما النسبة المئوية من الأمريكيين الذين يصابون بالاكتئاب في أى مرحلة من مراحل حياتهم؟
- ٢ - ما النسبة المئوية من الأمريكيين الذين يقررون أنهم راضون عن حياتهم في المتوسط؟
- ٣ - ما نسبة المرضى العقلين الذين يعبرون عن توازن انفعالي إيجابي (مشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية)؟
- ٤ - أى من الجماعات الآتية من الأمريكيين يعبر عن توازن انفعالي سلبي ( مشاعر سلبية أكثر من المشاعر الإيجابية)؟

• الأمريكيون الفقراء المنحدرون من أصل أفريقي.

• الرجال العاطلون عن العمل.

- الطاعنون في السن.
- ذوو الإعاقات الشديدة والمتعددة.

وأغلب الظن أن تقديرك سوف يكون أقل وبشكل واضح من حجم شعور الناس الفعلي بالسعادة. إن الأمريكيين الذين أجابوا على هذه الأسئلة يعتقدون - في المتوسط - أن انتشار الاكتئاب بين الناس يبلغ ٤٩% (وفي الواقع تنحصر النسبة بين ٥٨% و ١٨%). ويعتقدون أيضا أن حوالي ٥٦% فقط من الأمريكيين يعبرون عن رضائهم عن حياتهم (وفي الواقع تبلغ هذه النسبة ٨٣%). وهم كذلك يرون أن ٣٣% فقط من المرضى العقليين يعبرون عن مشاعر إيجابية أكثر من تعبيرهم عن المشاعر السلبية (في حين أن هذه النسبة في الواقع ٥٧%). وقد عبر أفراد المجموعات الأربع التي سبق ذكرها بأنهم في معظم الأحيان سعداء ، ولكن ٨٣% من المحبين على الأسئلة ذهبوا إلى عكس ذلك فيما يتعلق بالأمريكيين الفقراء المنحدرين من أصل أفريقي ، كذلك فإن ١٠% من المستجيبين فعلوا نفس الشيء بالنسبة للرجال العاطلين عن العمل . كذلك فإن ٣٨% و ٢٤% من المستجيبين على التوالي ذهبوا إلى أن معظم أفراد الفئتين الأخرتين وهما فئة الطاعنين في السن ، وفئة الإعاقات الشديدة والمتعددة عبروا عن قدر من التوازن الإيجابي . والدرس الذي نخرج به من هذه المقارنات هو أن معظم الأمريكيين - بصرف النظر عن الظروف الموضوعية - يقولون أنهم سعداء وفي نفس الوقت يقللون بشكل واضح من عدد الأفراد السعداء أو من قدر شعور الآخرين بالسعادة.

وفي إحدى الدراسات الخطيرة التي أجريت عن السعادة عام ١٩٦٧ استعرض وارنر ويلسون Warner Wilson ما كان معروفا حينذاك بين الناس حول الفئات الأكثر سعادة . فقد كانت استجابة العاملين في الميدان أن الناس السعداء هم الفئات الآتية:

- الأشخاص الذين يحصلون على أجور مرتفعة well paid
- الأشخاص المتزوجون married
- الأشخاص صغار السن أو الشباب young
- الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة healthy

- الأشخاص الذين نالوا قسطا كافيا من التعليم well educated
- الأشخاص من كلا الجنسين of either sex
- الأشخاص ايا كان مستوى ذكائهم of any level of intelligence
- الأشخاص المتدينون religious

وقد اتضح أن نصف هؤلاء لم يكونوا سعداء وبقي النصف الآخر تنطبق عليهم نتائج الدراسة . وانا هنا أحاول أن استعرض ما قد تم الكشف عنه طوال الخمسة وثلاثون عاما التالية حول كيف تؤثر الظروف الخارجية في السعادة . وبعض هذه الكشف مثير للدهشة.

## المال :

لقد كنت غنيا وكنت فقيرا... أن الغنى أفضل ..  
« صوفي فوكمر »

المال لا يشتري السعادة..  
فولف ماكنور

إن هذين القولين اللذين يبدو أنهما متناقضان صحيحان تماما ، هناك بيانات كثيرة حول كيف تكون الثروة وكيف يكون الفقر عوامل مؤثرة في الشعور بالسعادة . وعلى المستوى الاعرض قارن الباحثون بين مستوى المعيشة للناس في المجتمعات الغنية في مقابل المجتمعات الفقيرة ، وهنا يكون السؤال عن مدى الرضا عن الحياة . وقد وجه هذا السؤال إلى ما يزيد عن ألف من المستجيبين في أربعين دولة . وكان السؤال:

من فضلك أجب على هذا السؤال:

على مقياس يتراوح بين ١ (غير راض) و ١٠ (راض) ، ما مدى شعورك بالرضا عن حياتك ككل في هذه الأيام؟

١٠ \_\_\_\_\_ ١

راض

غير راض

وفي الجدول الآتي مقارنة بين المستوى المتوسط للرضا كما يبدو في الإجابة على هذا السؤال وكذلك عن القوة الشرائية النسبية لكل دولة من الدول:

الدولة	الرضا عن الحياة	القوة الشرائية
بلغاريا	٥,٠٣	٢٢
روسيا	٥,٢٧	٢٧
بيلاروس	٥,٥٢	٣٠
لاتفيا	٥,٧٠	٢٠
رومانيا	٥,٨٨	١٢
استونيا	٦,٠	٢٧
لتوانيا	٦,٠١	١٦
المجر	٦,٠٣	٢٥
تركيا	٦,٤١	٢٢
اليابان	٦,٥٣	٨٧
نيجيرويا	٦,٥٩	٦
كوريا الجنوبية	٦,٦٩	٣٩
الهند	٦,٧٠	٥
البرتغال	٧,٠٧	٤٤
اسبانيا	٧,١٥	٥٧
المانيا	٧,٢٢	٨٩
الأرجنتين	٧,٢٥	٢٥
الصين الشعبية	٧,٢٩	٩
إيطاليا	٧,٣٠	٧٧
البرازيل	٧,٣٨	٢٣
شيلي	٧,٥٥	٣٥
النرويج	٧,٦٨	٧٨
فنلندا	٧,٦٨	٦٩
الولايات المتحدة	٧,٧٣	١٠٠
هولندا	٧,٧٧	٧٦
إيرلندا	٧,٨٨	٥٢
كندا	٧,٨٩	٨٥
الدنمارك	٨,١٦	٨١
سويسرا	٨,٣٦	٩٦

ويتضمن هذا المسح الدولي المقارن الذى شمل عشرة آلاف من الراشدين تصورات عديدة أولها أن " صوفى توكر " كان على حق بشكل جزئى: فإن القوة الشرائية لكل الدول ترتبط - وفى نفس الاتجاه - مع متوسط الرضا عن الحياة . وما إن يزيد الساتح القومى الكلى بالنسبة لكل فرد عن ٨٠٠٠ (ثمانية آلاف) دولار فإن الارتباط بين المتغيرين ( القوة الشرائية ، والرضا عن الحياة) يختفى . وبالتالي فإن المزيد من الثروة لا تضيف رضا أكثر عن الحياة. ولذا فإن المواطن السويسرى الغنى أكثر سعادة من المواطن البلغارى الفقير ولكنه ليس أكثر سعادة من المواطن السويسرى الأقل غنى عنه.

وهناك أيضا الكثير من التوقعات فيما يخص الرابطة بين الثروة والرضا عن الحياة ، فالتناسق فى البرازيل والصين والأرجنتين أعلى فى الشعور بالرضا عن الحياة من المتوقع على أساس حجم الثروة التى يتمتعون بها . وفى المقابل كانت شعوب الاتحاد السوفيتى قبل الانهيار أقل رضا عن الحياة إذا كان التنبؤ على أساس حجم الثروة وينطبق نفس الشيء على اليابانيين . أن القيم الثقافية عند البرازيليين والأرجنتينيين والقيم السياسية عند الصينيين ربما تعزز الانفعالات والمشاعر الإيجابية . كما أن التخلص الصعب من الشيوعية ، مع التدهور الذى صاحبها فى الصحة والتفكك الاجتماعى ، ربما خفض من الشعور بالسعادة فى دول أوروبا الشرقية . إن تفسير عدم رضا اليابانيين أمر أكثر غموضاً . وبالمقارنة مع الأمم الأفقر مثل الصين والهند ونيجيريا والتى تملك شعوبها درجة أكبر من الرضا عن الحياة فإن هذه البيانات تقول لنا بوضوح أن المال لا يشتري (ولا يتبعه) بالضرورة الشعور بالسعادة.

إن التغير فى القوة الشرائية الذى حدث خلال النصف قرن الأخير فى الأمم الغنية يحمل نفس الرسالة فالقوة الشرائية الحقيقية قد تضاءلت فى الولايات المتحدة وفرنسا واليابان ولكن الرضا عن الحياة لم يتغير بنفس الدرجة أو بنفس النسبة.

إن المقاربات بين الأمم والشعوب تكون صعبة فالأمم الغنية تمتلك مستويات أعلى من التعليم والصحة والمزيد من الحرية والوفرة من البضائع والسلع . والمقارنة بين الأعياء والفقراء داخل المجتمع الواحد تساعد على الوقوف على الأسباب علماً بأن

هذه المعلومات تكون أقرب إلى المقارنة المتعلقة أو المرتبطة بعملية اتخاذك لقرارك الخاص. بالنسبة للسؤال "هل المزيد من المال يجعلني أكثر سعادة؟". وفي الأمم الأعني حيث يكون لكل فرد تقريبا شبكة الأمان الأساسية يكون للزيادات في الثروة تأثيرات ضعيفة جدًا في الشعور بالسعادة بحيث يمكن تجاهلها. وفي الولايات المتحدة يشعر الفقراء جدا بدرجة منخفضة من السعادة ولكن دائما يصل الشخص إلى درجة من الارتياح (ضمن الحد الأدنى من المعيشة المقبولة أو الكريمة) فإن المزيد من المال لا يضيف إلا القليل من السعادة أو لا يضيف المزيد منها. وحتى الغنى يكون شعوره بالسعادة أعلى بقليل من المواطن الأمريكي المتوسط أو العادي.

وماذا عن الفقير جدا؟ إن العالم المبدع "روبرت بسواز دينير Robert Biswas Diene" وهو في نفس الوقت ابن لاثنين من الباحثين المتميزين السعداء قد سافر على حسابه إلى معظم أرجاء المعمورة: كلكتا والمناطق الريفية في كينيا ومدن كاليفورنيا وتندار في جريتلاند لبحث عن السعادة في أقل المناطق سعادة في العالم. لقد قابل السكان في ٣١ منطقته سكنية عشوائية في كلكتا وسألهم عن مدى رضائهم عن الحياة. كما قابل بعض النسوة اللاتي كن يكتسبن المال بوسائل غير أخلاقية.

كالبانا Calbana امرأة في الواحدة والثلاثين من عمرها، وهي تمارس حرفة الدعارة منذ عشرين عاما. إن موت والدتها أجبرها على أن تتجه إلى هذه الحرفة لكي تعول أخوتها. وهي تداوم على الاتصال بأخيها وأختها وتزورهم مرة كل شهرين في قرينهم، كما أنها تعول أختها الأكبر منها بثمان سوات، والتي تعيش في نفس القرية. تعيش كالبانا بمفردها وتمارس عملها في حجرة صغيرة مفروشة فرشاً بسيطاً (سرير ومراة وبعض الأطباق أو غمائل للآله الهندية. وهي تقع في المجموعة (أ) بين العاملين في مجال الجنس حيث تتقاضى دولارين ونصف عن العميل الواحد.

إن الإدراك العام يجعلنا نظن أن الفقراء الذين يعيشون في كلكتا يكونون غارقين في عدم الرضا. وللدعشة أنهم ليسوا كذلك. إن مستوى رضاهم عن الحياة سلبي بدرجة طفيفة (١,٩٣ من مقياس متدرج من ١ - ٣) وهم أقل من متوسط طلبة

جامعة كلكتا (٢,٤٣) وكان متوسط رضاهم عن الأسرة (٢,٥٠) وعن الأصدقاء (٢,٤٠) وعن الطعام (٢,٥٥) وهى معدلات متوسطة بل أعلى من المتوسط وكساد أقل رضا لهم يتمثل فى الرضا عن الدخل فقد كان (٢,١٢).

وبسبب تخاف كالابانا من أن ينظر إليها أصدقاء قريتها القدامى بدونية فإن أعضاء أسرهم لا يفكرون فى ذلك . وتعد زيارتها الشهرية لهم من المناسبات المبهجة وهى مشكورة لأنها تكسب ما يكفى لشراء الأشياء لأفراد أسرتها وتوفر لهم المأوى والملبس وتكفى حاجاتهم الأساسية.

وحينما قارن بواز دينير بين سكان المناطق العشوائية فى كلكتا وسكان ولاية كاليفورنيا وجد اختلافات جذرية فى صالح المجموعة الهندية. ومن بين الـ ١٨ فردا من مجموعة كاليفورنيا كان متوسط الرضا عن الحياة منخفضا حيث بلغ (١,٢٩) وهو منخفض بشكل واضح عن مجموعة عشوائيات كلكتا الذى وصل إلى (١,٦٠) . وهناك ميادين قليلة يكون معدل الرضا فيها متوسطا مثل الذكاء (٢,٢٧) والطعام (٢,١٤) ، ولكن بعضها منخفضا أو غير مرضى بشكل واضح مثل الدخل (١,١٥) الروح المعنوية (١,٩٦) ، والأصدقاء (١,٧٥) والأسرة (١,٨٤) والسكنى (١,٣٧).

وعلى الرغم من أن هذه البيانات قد استمدت من استجابات مجموعة صغيرة فقط من الفقراء فإنها كانت مدهشة ولا يمكن استبعادها بسهولة . وبصفة عامة فإن نتائج بواز - دينير تخبرنا أن الفقر الشديد هو مرض اجتماعى (social) وأن الناس الذين يعيشون فى ظل هذا الفقر يحصلون على درجات أقل فى الشعور بحسن الحال بالقياس إلى الناس الذين هم اسعد حظا ، ولكن المفارقة الكبيرة أن نجد هؤلاء الفقراء راضون عن حياتهم ، وهذا الرضا يوجد لدى سكان العشوائيات فى كلكتا أكثر مما هو بين الأمريكيين الفقراء .

وإذا كان ذلك صحيحا فإن هناك العديد من الأسباب التى تشكل حياة الناس فى هذه المجتمعات منها نقص القرص ، والزيادة العالية فى وفيات الأطفال الرضع ، والسكن غير الصحى ، والغذاء غير المناسب والازدحام والبطالة والأعمال الهامشية ،



ولكن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة ليس من بينها . وفي هذا الصنف اتجه بوار دينير إلى الشمال في رحلة إلى جزر تايلاند لدراسة السعادة بين جماعة انيوت Inuit الذين لم يكتشفوا بعد .

ما درجة أهمية النقود عندك ؟ نقصد المال في حد ذاته وليس كوسيلة ، وما تأثيره على سعادتك؟ حيث يظهر الحرص على تنمية المال كمضاد للقيمة الإنتاجية . وعلى أى حال ، ففى كل مستويات الدخل الحقيقي كان الناس الذين يعلنون من قيمة المال أكثر من أى هدف آخر أقل رضاء عن دخولهم وعن حياتهم.

### الزواج :

يوصف الزواج أحيانا على أنه سلسلة لا تنتهى من المتاعب والمشكلات ، وأحيانا يستدح على أنه مسرات إلى الأبد . وأى من الوصفين ليس هو الدقيق أو الذى يصيب الهدف . ولكن على الإجمال فإن الوصف الثانى يجد من البيانات ما يدعمه أكثر من الوصف الأول . وعلى عكس المال الذى يكون له تأثير محدود على السعادة فإن الزواج يرتبط بقوة بالسعادة . إن المركز القومى لاستطلاع رأى ٣٥ ألفا من الأمريكيين عبر الثلاثين عاما الماضية . قال ٤٠% من المتزوجين أنهم سعداء جدا بينما أقر ٢٤% من غير المتزوجين ومن المطلقين ومن المنفصلين والأرامل بأنهم سعداء جدا . والمعيشة مع شخص بهم الإنسان (من غير زواج ) يرتبط مع المزيد من السعادة فى الثقافة التى تعلو من قدر الفردية ، والتى تسمح بذلك مثل ثقافتنا (الثقافة الأمريكية) ، ولكنها ترتبط مع السعادة بدرجة أقل فى الثقافات الجماعية مثل ثقافة اليابان والصين . إن ميزة السعادة الناجمة عن الزواج متساوية بالنسبة للرجال وللنساء على السواء . ولكس هناك شيئا ما بالنسبة لتعبير "كيركجارد ( Kirkgard ) المحازى الساخر وليس الحرفى بالطبع " الشئ الجيد أفضل من الزواج السئ " ( better well-hang than ill-wed ) لأن الزيجات غير السعيدة تخلق الرفاهية . ومن بين أصحاب الزيجات غير السعيدة من هم فى مستوى أقل فى الشعور بالسعادة من غير المتزوجين والمطلقين.

وما الذى يترتب على أو يلى رابطة الزواج السعيد ؟ هل يدفعك ذلك إلى أن تسروج . إن هذه نصيحة غثينة فقط إذا كان الزواج يسبب السعادة فعلا ، والتي هى القصة المعتادة التى لازال يؤمن على صدقها الباحثون . وهناك احتمالان لتفسير هذه العلاقة: إما أن الناس الذين هم سعداء بالفعل هم أكثر احتمالا إلى أن يتجهوا إلى الزواج وان يستمروا فى زواجهم ، أو أن المتزوجين يشعرون بقدر أكبر من السعادة . أو أن هناك متغيرا ثالثا (مثل المظهر الحسن أو المكانة الاجتماعية) هو الذى يسبب كلا من السعادة الأكثر والاحتمال الأكبر للزواج . أما الناس المكتئبون بعد ذلك كله فأنهم يميلون إلى أن يكونوا منسحبين ومتمركزين حول ذواتهم . ومن هنا يكون أمامهم احتمال ضعيف فى أن ينجحوا فى تكوين أصدقاء أو شركاء ( أو أن يكونوا هم شركاء أو أصدقاء منخفضى الجاذبية) . وفى رأى أن الحكم لازال فى صف الحقيقة التى نالت قدرا من المصادقية ، وهى أن الناس المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين.

### الحياة الاجتماعية :

فى دراستنا للناس السعداء جدا وجدنا " اد دنيير " ( Ed Diener ) و"أنا" أن كل شخص فى العشرة فى المائة الذين هم فى قمة من يشعرون بالسعادة كانت لديهم علاقة رومانسية ( عاطفية خيالية) وقد تذكر ان الناس السعداء جدا يختلفون بشكل واضح عن الناس متوسطى السعادة أو منخفضى السعادة فى أنهم (السعداء) يعيشون حياة ثرية ومشبعة . أن الناس السعداء جدا يقضون أقل الوقت بمفردهم بينما يقضون الجزء الأكبر من الوقت مع الآخرين ، كما أنهم يحتلون أعلى المراتب فيما يتعلق بالعلاقات الحسنة ، سواء كان الترتيب لهذه العلاقات من جانبهم أو من جانب أصدقائهم وهم يستجيبون لهذا الترتيب.

وهذه النتائج تمشى مع النتائج الخاصة بالزواج والسعادة سواء فى جوابها الإيجابية أو فى جوانبها السلبية . وربما كانت الميول الاجتماعية المتزايدة عند الناس السعداء بالفعل هى السبب وراء النتائج الخاصة بالزواج . فالتناس دور الميول الاجتماعية المرتفعة ( والذين أظهروا من البداية أنهم سعداء ) هم الأقرب احتمالا أن

يتزوجوا . وفي كلتا الحالتين فإنه يكون من الصعب تحديد ما هو السبب وما هي النتيجة ؟ ومن هنا فإن النتيجة الحاسمة هي أن الحياة الاجتماعية الثرية والزواج تحملك أكثر سعادة ، ومن الممكن كما قلنا أن يكون الناس الأكثر سعادة هم الأقرب إلى أن يكونوا الأكثر ثراءً في حياتهم الاجتماعية أو العكس ، بمعنى أن الناس ذوي الحياة الاجتماعية الثرية هم الأقرب إلى أن يتزوجوا . أو أن يكون أن هناك متغيراً ثالثاً وراء هذين المتغيرين كأن يكون الشخص أكثر انبساطية أو أنه يحدث لبق ويملك جاذبية شخصية وهو المتغير الذي يسبب كلا من الحياة الاجتماعية الثرية والسعادة الغامرة.

### الانفعالات السلبية :

هل تكون مضطراً لكي تغير انفعالات أكثر إيجابية في حياتك أن تناضل كي لا تغير الانفعالات السلبية ؟ وذلك مثلاً عن طريق التقليل من الأحداث السيئة التي يمكن أن تعرض لها ؟ إن الإجابة على هذا السؤال مدهشة.

فعلى عكس الاعتقاد السائد فإنه إذا كان لديك من المشكلات التي تثير الضيق والتعاسة (أو يكون لديك ما يسبب لك البؤس الشديد) فإن هذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تكون لديك القدر الكافي من السرور واللذة كذلك . فهناك من الشواهد والنتائج ما تؤكد أن هناك علاقة غير عكسية عالية بين الانفعالات السلبية والانفعالات الإيجابية ، أي أن كلا منهما لا يمنع وجود الأخرى.

إن نورمان براد بيرن Norman bradburn وهو أستاذ متميز في جامعة شيكاغو بدأ حياته المهنية بدراسة طويلة تشمل مسحاً لآلاف من الأمريكيين حول مدى رضائهم عن حياتهم . وقد سألهم عن مدى شعورهم بالانفعالات السارة والانفعالات غير السارة . وقد توقع أن يجد رابطة عكسية ، بمعنى أن الناس الذين خيروا مواقف كثيرة تتضمن انفعالات سلبية سيكونون قد خيروا مواقف قليلة جداً تتضمن الانفعالات الإيجابية والعكس صحيح . ولم تكن النتائج التي انتهت إليها الدراسات على هذا النحو دائماً . كما أن هذه النتائج قد تكررت في دراسات أخرى تالية.

إن هناك ارتباطاً عكسياً متوسطاً أو قليلاً بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية . وهذا يعني أنك إذا خبرت قدراً كبيراً من الانفعالات السلبية في حياتك فإنك قد تخبر انفعالات إيجابية أقل من المتوسط بدرجة ما ، ولكن هذا لا يعني أنه محكوم عليك بصفة نهائية أن تعيش حياتك لا بهجة فيها . وبالمثل فإذا كان لديك قدر كبير من الانفعال الإيجابي في حياتك فإن هذا لن يحميك كلية من الانفعالات غير الطيبة ويجعلك متحرراً أو بعيداً عن الحزن إلا في حدود ضيقة.

وقد اهتمت الدراسات التالية بالمقارنة بين الرجال والنساء . وأوضحت الدراسات التي صممت جيداً ، أن النساء يعانين الاكتئاب ضعف ما يحدث عند الرجال ، ولديهن بصفة عامة قدراً كبيراً من الانفعالات السلبية . وعندما بدأ الباحثون يدرسون العلاقة بين الانفعالات الإيجابية " والنوع " gender فإنهم فوجئوا بأن النساء يخبرن أيضاً انفعالات إيجابية أكثر من الرجال بشكل واضح ، سواء من حيث عدد المواقف أو من حيث درجة الشدة في الموقف . والرجال كما نخبرنا " ستيفن كنج " Stephen King قد صنعوا من تربة أصلب ( Stronger Soil ) بينما النساء يعشن حياة مليئة بالانفعالات بدرجة أكبر مما يحدث للرجال ، سواء رجع هذا الفرق إلى عوامل بيولوجية أو إلى ميل النساء إلى التعبير عن انفعالاتهن بالمقارنة بالرجال ( أو ربما يعود ذلك إلى مجرد الخبرة ) .

إن اللفظة الإغريقية القديمة Soteria والتي يمكن أن تترجم إلى حياة<sup>(\*)</sup> أو " الأمن " أو أملاك " اللذة " وتشير إلى السرور وأنواع اللذة اللاعقلانية . وهذه الكلمة هي عكس كلمة phobia التي نترجمها إلى " خواف " والتي تعني خوف لاعقلاني مرتفع . وقد اشتق مصطلح Soteria حرفياً من العبد الذي كان يحتفل فيه الإغريق بالنجاة أو بالخلاص من الموت . إن اللذات القصوى أحياناً ما تنبع أو تقع نتيجة التخلص من المخاوف الكبرى . إن اللذة والسرور الناتجين عن ركوب قطار الملاهي الذي يرتفع وينخفض فجأة وبسرعة أو مشاهدة فيلم مرعب وحتى الانخفاض المدهش للأمراض النفسية أثناء الحروب تؤكد كلها ذلك.

(\*) أنظر مدخل soteria في جابر، كفاي: معجم علم النفس والطب النفسي - الجزء السابع ص ٣٦٩

و على كل فإن العلاقة بين الانفعال السلبي والانفعال الإيجابي ليست بالتأكيد علاقة التفاضل أو التعارض القطعي أى ليست على طرفي نقيض . وان كان الامر كذلك فما هي طبيعة العلاقة بينهما ، ولماذا كانت على هذا النحو ؟ إن هذه العلاقة بسيطة أمر غير معروف ، وحل هذه المشكلة إحدى تحديات علم النفس الإيجابي .

### العمر :

قد نتوقع أن الشباب يكون أكثر سعادة من كبار السن وهذا ما ورد في العرض المميز الذي قدمه " ويلسون " wilson منذ خمس وثلاثون سنة . وأساس هذا التوقع أن الشباب لم ينكسر أو ينهار بداخلهم شيء بعد . ولكن ما أن يتبنى الباحثون وجهة نظر أكثر تطوراً وتعقيداً في تحليل البيانات وتفسيرها فإن فكرة ارتباط السعادة بالشباب دون غيره من مراحل العمر سوف تختفي . أن صورة الرجال المتقدمين في السن الذين يشكون من كل شيء لم تعد صورة صادقة ولا تنطبق على الواقع والحقيقة . إن دراسة كبيرة شملت ٦٠ ألف من البالغين من أربعين دولة قسمت السعادة إلى ثلاثة مكونات وهي : الرضا عن الحياة ، والوجدان السار ، والوجدان غير السار . واتضح أن الرضا يرتفع مع العمر بينما ينخفض الوجدان السار قليلاً أما الوجدان غير السار فإنه لا يتغير . واغلب الظن أن الذي يتغير إذا ما تقدمنا في العمر هو حدة انفعالاتنا . فكلما من الحالتين اللتين تمثلهما هاتان العبارتان " أشعر أنني على القمة " و " أنني غارق في اليأس " تكونان أقل شيوعاً مع تقدم العمر وتراكم الخبرة .

### الصحة :

وبالتأكيد فإنك تظن أن الصحة هي مفتاح السعادة مادامت الصحة الجيدة هي الميدان الوحيد الأكثر أهمية في حياة الناس كما يذكرون . وعلى أى حال فإن الصحة الجيدة الموصوعية أو الحقيقية ترتبط على نحو حقيقي بالسعادة . والذي يثير بعض الجدل أو الذي يهمنا هنا هو ادراكنا الذاتي عن مدى تمتعنا بالصحة . وهنا ينبغي أن نشير إلى قدرتنا على التكيف مع الشدة والشقاء ، ومنها أننا نكون قادرين على أن نجد

سبباً لتقدير أو تهمين صحتنا على نحو إيجابي حتى ولو كنا في الحقيقة غير ذلك . إن زيارات الأطباء ودخول المستشفيات لا يؤثر في رضائنا عن حياتنا ولكنها تجعلنا نرتب صحتنا ترتيباً متدنياً وبالتالي تتأثر بالانفعال السلبي . وبشكل واضح يجد أن مرضى السرطان يختلفون قليلاً في الرضا عن الحياة عن الناس الأصحاء موضوعياً.

ولكن عندما يكون المرض مسبباً للعجز ويستمر لفترة طويلة فإن السعادة والرضا عن الحياة ينخفضان وإن كان ذلك ليس بالدرجة التي نتوقعها . إن الأفراد الذين يدخلون المستشفى لمشكلة صحية واحدة ( وإن كانت مزمنة ) مثل مرض القلب قد أظهروا قدراً غير قليل من الشعور بالسعادة طوال العام التالي لاستشفائهم ، ولكن سعادة الأفراد الذين يعانون من خمسة مشكلات صحية أو أكثر تتدهور مع الوقت حالتهم . ولذا فإن الصحة المعتلة على نحو متوسط لا تسبب عدم السعادة ولكن المرض الشديد يفعل ذلك بالتأكيد.

### التعليم والمناخ والعرق والنوع :

لقد جمعت كل هذه الظروف ( أو العوامل أو المتغيرات ) معا لأنه ليس من بينها ما يرتبط بالسعادة على نحو قوى . حتى ولو كان التعليم هو السبيل إلى الدخل الأعلى فإنه ليس السبيل إلى السعادة إلا بدرجة طفيفة وعند الناس ذوي الدخل المنخفض . كذلك فإن الذكاء لا يؤثر على الشعور بالسعادة في أي من الاتجاهين ، وبينما يؤثر المناخ المشمس الصافي في مكافحة الاضطراب الوجداني الفصلي مثل ( اكتئاب الشتاء ) فإن مستويات السعادة لا تتأثر أو تتباين حسب المناخ . إن الناس الذين يعانون في شتاء نيراسكا يعتقدون أن الناس في كاليفورنيا أسعد منهم ولكنهم مخطئون فإننا سرعان ما نتكيف مع الطقس بشكل كامل وبسرعة شديدة . ولذا فإن حلمك عن السعادة في جزيرة استوائية سوف لا يتحقق - على الأقل - بسبب أسباب مناخية.

أما العرق فإنه على الأقل في الولايات المتحدة لا يرتبط بالسعادة على نحو متسق ومستمر . ومن المعروف أن السكان من المستويات الاقتصادية المتدنية مثل الأمريكيين المنحدرين من أصول إفريقية والأمريكيين المنحدرين من أصول إسبانية ( المهاجرون من

أمريكا الجنوبية ) يحصلون على درجات أكثر انخفاضا في مقاييس الاكتئاب من الأمريكيين البيض ( ذوى الأصول القوقازية ) .

أما عن النوع فكما قلت من قبل أن له علاقة بالمزاج . وفي المتوسط فالغمة الانفعالية لا يختلف فيها الرجال عن النساء ولكن ذلك يرجع - للدهشة - إلى أن النساء أسعد من الرجال كما أنهن أكثر حزنا منهم.

#### الدين :

لقد مضى ما يقرب من نصف قرن على معالجة فرويد للدين والتي كانت تقلل من قدره وقد ظلت العلوم الاجتماعية متأثرة بوجهة نظر فرويد بشكل أو بآخر حول الدين . وغلب على المناقشات الأكاديمية للإيمان أنه عامل من عوامل إنتاج الإحساس بالذنب Producing guilt وكبت الدوافع الجنسية repressed sexuality وزرع اتجاهات عدم التحمل intolerance ومناهضة التفوق الذهني anti - intellectualism وتشجيع التسلطية Authoritarianism . ولكن منذ حوالي عشرين عاما بدأت الدراسات التي أجريت على الآثار الإيجابية النفسية للإيمان توفر بيانات تقدم نتائج مخالفة لما سبق .

وظهر أن الأمريكيين المتدينين أقل عرضة للتورط في تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم والانزلاق إلى الطلاق بل والانتحار أيضا . كما أن هؤلاء المتدينين كانوا أفضل من ناحية الصحة الجسمية وكانوا يعيشون حياة أطول . أما الأمهات المتدينات ممن هن أطفال يعانين من أوجه عجز معينة فبعضهن كن يقاومن الاكتئاب بشكل أفضل . وكان المتدينون بصفة عامة قياسا إلى غير المتدينين أقل تعرضا للطلاق والبطالة والمرض والموت . وأصبح من الواضح أن كل نتائج الدراسات تؤكد باستمرار حقيقة أن الناس المتدينين يبدون أكثر سعادة وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتدينين.

والعلاقة السببية بين الدين والصحة والحياة الاجتماعية الأفضل ليست غامضة . فالدين يعارض تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم واقتراف الحيانة ، بينما يبحث على

فعل الإحسان وعلى الاعتدال في السلوك وعلى العمل الجاد . والعلاقة السببية بين الدين من ناحية والسعادة الأكثر ونقص الاكتئاب والمرونة الأكثر من الناحية الأخرى ليست من النوع المستقيم . وفي قمة نجاح وشهرة المدرسة السلوكية فسرت المنافع أو المكاسب الانفعالية للدين باعتبارها ناتجة عن الدعم الاجتماعي . فالتناس المتدينون يجتمعون مع الآخرين بحيث يكونون مجتمعا متعاطفا من الأصدقاء ونختفي المشاحنات أو المجادلات مما يجعلهم اقرب إلى بعضهم البعض ويشعرهم بحال أفضل من النواحي الانفعالية . ولكن هناك على ما اعتقد عامل آخر يؤكد الصلة بين الدين والسعادة وهو أن الدين يزرع الأمل في المستقبل ويعطى للحياة معنى.

شيسا سيني اينجار Sheena Sethi Iyengar طالبة متميزة جدًا كما عرفتها دائما وهي كفيفة البصر كلية . وقد تحولت في مختلف أنحاء الولايات المتحدة في عام دراستها الأخير في جامعة بنسلفانيا عندما كانت تعد بحث التخرج . لقد زارت عددا من المؤسسات والتجمعات واحداً وراء الآخر وكانت تهدف إلى قياس العلاقة بين التفاؤل والإيمان الديني ، ولكي تفعل ذلك قدمت مجموعة الاستفسارات لمئات المفحوصين وسجلت عشرات المواعظ الدينية والأحاديث التي كانت تلقى في الكنائس والمؤسسات والتجمعات الأخرى في نهاية الأسبوع وحللت هذه المواعظ وتلك الأحاديث.

وكانت من النتائج الأولية التي حصلت عليها اينجار أنه كلما كان الفرد أصوليا Fundamental في دينه كان أكثر تفاؤلا . وكان اليهود (الارثوذكس) <sup>(\*)</sup> والمسيحيون الأصوليون وكذلك المسلمون كانوا كلهم أكثر تفاؤلا بشكل واضح ومميز من اليهود الإصلاحيين Reform Jews والمسيحيين الوحدويين Unitarians <sup>(\*)</sup> الذين كانوا أكثر اكتئابا في مجموعهم . وعندما تعمقت الباحثة في دراسة الظاهرة فصلت بين قدر الأمل الذي تتضمنه المواعظ والأحاديث الكنسية، عن الأمل المتضمن في القصص المستمد من

(\*) Orthodox مصطلح يعني أصلي .

(\*) Unitarians مصطلح يشير إلى صفة عند فئة من المسيحيين تنكر عقيدة الثالوث ولاهوت المسيح

Arabic Diction ary of Current usage , 1978, p.1316.-The Oxford English



المصادر الأخرى مثل الدعم الاجتماعي . وقد وجدت أن الزيادة في مقدار التفاؤل والذي يتوقف على مقدار التنوير عند الفرد يقود إلى المزيد من الأمل لديه .

إن العلاقة بين الأمل في المستقبل والإيمان الديني ربما كانت حجر الزاوية في تفسير لماذا كان الإيمان قادراً على مواجهة اليأس بفاعلية وعلى زيادة الشعور بالسعادة عند المؤمنين . إن العلاقة بين المعنى والسعادة سواء عند العلماني Secular أو عند المتدين هو موضوع هام جداً سأعود إليه في الفصل الأخير من هذا الكتاب.

ذكرنا فيما سبق أن هناك حدوداً لاستعداد كل فرد تشير إلى مستواه الحاضر من السعادة وهو مستوى ثابت بصفة عامة ، وهذا الفصل يسألك كيف تغير ظروف حياتك حتى تعيش عند أعلى نقطة من السعادة تسمح بها حدود الاستعداد الخاص بك أو تقع ضمن حدود هذا الاستعداد . وحتى الآن نقول أن الشائع بين الناس أن السعداء هم الذين يتقاضون أجوراً مرتفعة أو مجزية وهم المتزوجون وصغار السن والمتمتعين بصحة جسمية طيبة والذين نالوا قسطاً من التعليم والمتدينين . ومن هنا فأنتي أشرت إلى ما نعرفه عن مجموعة متغيرات الظروف الخارجية ، وهي ما نشير إليها بالحرف (ظ) التي يزعم أنها تؤثر على مستوى السعادة .

ولكى نلخص ما سبق نقول : إذا أردت أن ترفع بشكل دائم أو مستقر مستواك في السعادة عن طريق تغيير الظروف الخارجية في حياتك فإن عليك أن تفعل ما يأتي:

- ١- عيش في بيئة ديمقراطية غنية وليس في بيئة دكتاتورية فقيرة (تأثير قوى).
- ٢- تزوج (تأثير قوى ولكن ربما كان غير سبي).
- ٣- تجنب الأحداث السلبية والانفعالات السلبية (تأثير متوسط فقط).
- ٤- كون شبكة علاقات اجتماعية غنية (تأثير قوى وربما كانت عاملاً غير سبي).
- ٥- كن متديناً (تأثير متوسط).

ونقدر الاهتمام الذي وجهنا نحو السعادة ونحو الرضا عن الحياة فإننا لا نحتاج أن نفعل الأشياء الآتية:

- ٦- اعمل على جمع المزيد من المال (المال عامل ليس له تأثير أو له تأثير ضئيل . والباس المادبون جدا هم أناس أقل سعادة).
- ٧- احتفظ لنفسك بصحة جيدة ( الصحة كما تتركها أنت أو الصحة الداتية وليست الصحة الموضوعية بمعنى الحكم الموضوعي أو حكم الآخرين بذلك).
- ٨- احصل على أكبر قدر من التعليم ( التعليم عامل ليس له تأثير).
- ٩- غيّر الجماعة العرقية التي تنتمي لها أو انتقل إلى بلد يتمتع بمناخ أفضل صحوا ( ليس لهذا العامل تأثير يذكر)

لقد لاحظت بلا شك أن هذه العوامل تتباين على مدى عريض يتراوح من العوامل المستحيلة إلى العوامل غير المقنعة إلى العوامل القابلة للتغيير . وحتى إذا كنت قادرا على أن تغير الظروف الخارجية السابق ذكرها فإن ذلك لا يفيدك كثيرا لأنها كلها مجتمعة قد لا يحسب تأثيرها بأكثر من ٨%-١٥% من التباين الكلى في السعادة. والأخبار الطيبة جدا هو أن هناك عددا من الظروف الداخلية التي يمكن أن تفيدك في هذا المجال . ولذا فإنني سأنتج إلى هذه المجموعة من العوامل والتي تكون في معظمها تحت سيطرتك وفي نطاق تحكمك الإرادي . وإذا أردت أن تغيرها ( مع التنبيه إلى أن أى من هذه العوامل لن يتغير بدون مجهود حقيقى) فإن مستواك في السعادة يحتمل أن يزيد بشكل دائم ومستقر .

## البَصِيْرُ الْخَامِسُنْ

### الرضا عن الماضي

نذكر القارئ أننا نستكمل معادلة السعادة التي ذكرناها في ص ٥٩ ونبدأه بطرح السؤال التالي عليك :

هل تستطيع أن تعيش عند أقصى درجات حدود استعدادك للسعادة؟ ما هي المتغيرات أو العوامل الإرادية (ع) أى العوامل التي تستطيع أن تغيرها ببذل الجهد والمثابرة والتي تسبب لك تغيرات مؤثرة تؤدي للشعور بالسعادة الدائمة أكثر من مجرد السعادة اللحظية من اللذة والسرور؟

إن الانفعالات الإيجابية يمكن أن يكون حول الماضي أو الحاضر أو المستقبل . إن الانفعالات الإيجابية حول المستقبل تتضمن التفاؤل Optimism والأمل Hope والإيمان Faith والثقة Trust ، أما الانفعالات الإيجابية حول الحاضر فتتضمن البهجة Joy والنشوة Ecstasy والسكينة Calm والحيوية Zest والحماس الزائد أو الفوران Ebullience واللذة Pleasure والانفعالات الأكثر أهمية وهو التدفق Flow ، وهي الانفعالات التي يعنيتها معظم الناس عندما يتحدثون عادة عن السعادة وإن كانت السعادة في حقيقتها أوسع من ذلك. وأما الانفعالات الإيجابية حول الماضي فتشمل الرضا Satisfaction والقناعة Contentment والإنجاز Fulfillment والفخر Pride والإخلاص والصفاء Serenity .

ومن الأمور الحاسمة والهامة أن نفهم كيف تختلف هذه المعاني أو الأنماط من الانفعالات وتباين، وكيف أنها ليست بالضرورة مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً. وعلى الرغم من أنه من المرغوب فيه أن يكون الإنسان سعيداً في المنظورات الثلاثة فإن ذلك لا يحدث دائماً. فقد يكون من المحتمل أن تكون فخوراً وراضياً عن الماضي مثلاً

ولكنك تشعر بمرارة فيما يخص الحاضر ومتشائماً بالنسبة للمستقبل. وبالمثل فيمكن أن تكون متمتعاً بكثير من المباهج ومصادر السرور في الحاضر ولكنك تشعر بالمرارة نحو الماضي ولديك شعور باليأس من المستقبل. وبالمزيد من المعلومات والمهم عن كل منظور من هذه المنظورات الثلاث المختلفة للسعادة فإنك تستطيع أن تحرك انفعالاتك في الاتجاه الإيجابي بتغيير أحاسيسك وشعورك نحو ماضيك، وتصورك لما سيكون عليه مستقبلك، وكيف يكون شعورك وخيرتك في الحاضر الذي تعيشه.

ولسوف أبدأ بالماضي. عذ الاختيار الآتي سواء من هذا الكتاب أو من الموقع الخاص بالسعادة على الشبكة العالمية. [www](http://www) (الانترنت) (\*) وسوف يوفر لك الموقع معلومات حول موضوعك بالنسبة للناس الآخرين ممن هم من نفس نوعك (ذكر / أنثى) وعمرك وطبيعة عملك.

### مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلي خمس عبارات يمكنك أن توافق عليها أو لا توافق. عبر عن رأيك في مدى الموافقة أو المعارضة على ميزان يتراوح بين (١) درجة واحدة و(٧) سبع درجات. بوضع الرقم الذي يشير إلى رأيك بجانب العبارة. على أن الأرقام تشير إلى الموافقة أو المعارضة كالاتي:

- ٧ = موافق بشدة.
- ٦ = موافق بصفة عامة.
- ٥ = موافق قليلاً.
- ٤ = لا أوافق ولا أعارض.
- ٣ = معارض قليلاً.
- ٢ = معارض بصفة عامة.
- ١ = معارض بشدة.

والعبارات هي :

- ... .. في معظم الحالات تكاد حياتي تقارب الوضع المثالي.
- ... .. إن أحوال حياتي ممتازة.
- ... .. إنني راض تماماً عن حياتي.
- ... .. حصلت على كل ما أريد من أشياء هامة في حياتي إلى حد كبير .
- ... .. إذا ما قدر لي أن أعيش حياتي مرة أخرى فإنني لن أغير شيئاً.
- ... .. المجموع.

ويمكنك أن تستخرج ماذا تعني الدرجة التي حصلت عليها حسب المعايير المتدرجة

الآتية:

- ٣٠ - ٣٥ راض إلى أقصى حد وأكثر بكثير من المتوسط.
- ٢٥ - ٢٩ راض جداً، وفوق المتوسط.
- ٢٠ - ٢٤ راض إلى حد ما، متوسط.
- ١٥ - ١٩ غير راض بدرجة طفيفة، وأقل قليلاً من المتوسط.
- ١٠ - ١٤ غير راض، وأقل من المتوسط بشكل واضح.
- ٥ - ٩ غير راض إطلاقاً، وأقل بكثير من المتوسط.

وقد أجاب على هذا الاختبار عشرات الآلاف من الأفراد الذين ينتمون إلى بلاد

وثقافات مختلفة. وهذه هي بعض المعايير والنسب الدالة:

- من بين الراشدين الأمريكيين كان متوسط الرجال ٢٨ وكان متوسط النساء ٢٦.
- كانت تقديرات طلبة الجامعة في أمريكا الشمالية تتراوح بين ٢٣ - ٢٥.
- كانت تقديرات طلبة جامعات أوروبا الشرقية والصين تتراوح بين ١٦ - ١٩.
- كانت تقديرات نزلاء السجون من الرجال وكذلك المرضى نزلاء المستشفيات تدور حول الرقم ١٢.
- كانت تقديرات مرضى العيادات الخارجية بالمستشفيات تتراوح بين ١٤ - ١٨.
- كانت تقديرات النساء المساء معاملتهن وكذلك كبار السن من المريات (للدهشة) تدور حول الرقم (٢١).

وتتراوح الانفعالات حول الماضي من القناعة والصفاء والفخر والرضا الى مشاعر المرارة والغضب الحاقد والذي لا يعبر عنها عادة. وهذه الانفعالات تتحدد بالكامل في ضوء أفكارك عن الماضي. إن العلاقة بين التفكير والانفعال واحدة من أقدم القضايا وأكثرها إثارة للجدل في علم النفس. إن وجهة النظر الفرويدية الكلاسيكية والتي دمغت علم النفس في السبعين عاما الأولى في القرن العشرين ترى أن محتوى الأفكار يتحدد بالانفعال.

" أخوك الصغير ببراءة يتقدم إليك بتهنئة لحصولك على ترقية فتشعر بموجات من الغضب وتكون أفكارك كأنها عارضة هشه.

هشه على سطح بحر هائج من الانفعالات تبدأ بمشاعر الغيرة لأنك بدلاً من أن تكون موضعاً لعاطفة والديك فإنك أزحت هذا الأخ ، ثم نحو ذكريات الإهمال والتقليل من القيمة التي تعرضت لها أيضاً، ثم تنتهي أخيراً بنفسير من أنك كنت هدفاً لخيانة طفل لا قيمة له ينال أكثر مما يستحق "

وهناك عدد كبير من الشواهد والأدلة على وجهة النظر التحليلية هذه. فعندما تصاب سيدة بالاكتئاب فإنه يكون من السهل عليها أن تعكس مشاعرها بالخزن من أن تستعيد ذكرياتها السعيدة. وبالمثل يكون من الصعب جداً أن تنتظر أو تتوقع الأمطار الباردة تسقط في يوم جاف حار صاف لا سحب فيه في إحدى أمسيات الصيف. والحقن التي ترفع مستوى الأدرينالين (عرض جانبي شائع يحدث نتيجة تعاطي عقاقير تحسّو على الكورتيزون) تولد القلق والخوف مما يدعم التغيرات غير الدقيقة لشعورنا نحو موضوعات الخطر والفقدان. إن التقيؤ والغثيان بخلقان كراهية لآخر طعام أكلته حتى لو كنت تعرف أنه ليس الطعام ولكن أنقلونزا المعدة هي التي سببت المرض.

ومنذ ثلاثين عاماً مضت قهرت الثورة المعرفية في علم النفس كلاً من سيكولوجية فرويد وسيكولوجية السلوكية على الأقل في المجال الأكاديمي. وقد أوضح علماء النفس ذوي التوجه المعرفي أن التفكير يمكن أن يكون موضوعاً للعلم بمعنى أنه يمكن أن يقاس، وأهم من ذلك أنه يعني مجرد انعكاس للانفعال أو السلوك.

وقد رعم أرؤن بك (Aaron Beck) وهو أأء العلماء المءرفيين البارزين أن العاطفة هى التى تتولد من المعرفة ولا تسير الأمور فى الاتجاه العكسى (ممعنى أن العاطفة لا تولء التفكير) . إن فكرة الخطر تسبب القلق وفكرة الفقدان تسبب الحزن وفكرة التجاوز تسبب الغضب. وعندما تجء نفسك فى أى واحدة من هذه الانفعالات أو الأمزجة ، فكل ما تعملة هو أن تتأمل جيداً وسوف تجء قطار الأفكار الذى قاءك إلى هذه الحالة. وقد وء الباحثون شواء وأءلة كئيرة تءعم ذلك . إن أفكار الأفراد الاكئابيين تكون محكمة بالتفسيرات السلبية للماضى والمستقبل ولقءراقهم، وتعلم مناقشة أو ءحض هذه التفسيرات التشاؤمية من شأنه أن يخفف الاكئاب إلى نفس المستوى الذى تجءه العقاقير المضاءة للاكئاب (مع احتمال أقل فى الانتكاس والعودة مرة أخرى للأعراض). والأفراد الذين يعانون من اضطرابات تؤءى بهم إلى تفسير الأحاسيس الجسمية مثل سرعة ءقات القلب أو ضيق التنفس كنءير بأزمة قلبية أو سكة ءماغية فى الوقت الذى يمكن أن يعالج فيه الاضطراب بافهامهم أن هذه المظاهر ليست إلا أعراضاً للقلق وليست اضطراباً فى القلب.

وأما الآن وجهتى نظر لا يمكن التوفيق بينهما. وجهة النظر الفرويدية التى تزعم أن الانفعال ءائماً ما يؤءى إلى الفكر بينما وجهة النظر المعرفية التى تزعم أن الفكر ءائماً هو الذى يؤءى إلى الانفعال. والظاهر أن كلاهما يمكن أن يؤءى إلى الأءر فى لحظة معينة. ومن هنا كان السؤال المطروح أمام علم النفس فى القرن الحاءى والعشرين هو: تحت أى ظروف أو شروط يؤءى الانفعال إلى التفكير وتحت أى ظروف أو شروط يؤءى التفكير إلى الانفعال؟

وأنا هنا لا أءاول أن أقءم حلاً شاملاً لهذه المشكلة ولكنى سأقءم حلاً محدوداً لبعض جوانب حياتنا العاطفية ( الانفعالية ) لحظية أى ولية اللحظة ، فاللءة الحسية والنشوة عسى سبيل المثال انفعالات هنا والآن وتحتاج إلى التفكير والتفسير حتى تسور . فالحمام الساخن بعء يوم مترب يشءرك بأنك فى حالة جيدة وأنت لا تحتاج إلى أن

تقول لنفسك إن التراب قد أزيل حتى تشعر بحيرة اللذة وفي المقابل فكل الانفعالات حول الماضي تشتت بالكامل من التفكير والتفسير.

● لقد وقع الخلاف بين "ليديا" وزوجها "مارك" وعندما تسمع "ليديا" اسم "مارك" فإنها تتذكر أول ما تتذكر أنه خافها وأنها لازالت غاضبة بشدة. ويحدث هذا بعد الطلاق بعشرين سنة.

● - عندما يفكر عبد الله - فلسطيني لاجئ في الأردن - في مسقط رأسه فإنه يتخيل مزرعة الزيتون التي كان يمتلكها والتي احتلها الآن اليهود فهو يشعر بمرارة شديدة وبكراهية مقبنة.

● - عندما تسترجع "أدلي" Adele حياتها الطويلة فإنها تشعر بالصفاء والفخر وأنها في حال سلام وطمأنينة فهي تشعر أنها قد تغلبت على كل ألوان الشقاء والشدة التي تكتنف حياة سيدة فقيرة زنجية في ولاية الباما عانت الكثير من الويلات.

في كل هذه الصور (وفي كل مناسبة أخرى من تلك التي تثار فيها الانفعالات حول الماضي) فإن التفسير والذاكرة والفكر تتدخل وتحكم الانفعال وما يترتب عليه. إن النظرة البريئة والصدق الواضح هو المفتاح لكي نفهم ولكي نشعر إزاء الماضي. ومن المهم جداً أن هذا المفتاح هو وسيلة الهرب من المعتقدات الجامدة التي تجعل البشر سجناء ماضيهم.

### سكنى الماضي أو العيش فيه

هل تعتقد أن ماضيك يحدد مستقبلك؟ إن هذا ليس سؤالاً ساذجاً أو أنه سؤال مشتق من نظرية فلسفية ، وإنما هو سؤال عملي . فيقدر ما تعتقد أن الماضي يتحكم في المستقبل فإنك تميل إلى أن تسمح لنفسك بأن تكون أشبه بالسفينة التي لا تستطيع أن تعبر مسارها. ومثل هذه المعتقدات هي المسئولة عن تزايد حجم القصور والنقص عند بعض الناس. وربما كان من المفارقات الساخرة أن وراء هذه المعتقدات أيديولوجية وضع أسسها ثلاثة من العباقرة العظام ومن مفكرى وفلاسفة القرنين التاسع عشر والعشرون وهم دارون Darwin وماركس Marx وفرويد Freud .



أما اسهام دارون فلا أنه ذهب إلى أننا (نحن البشر) حصيلة منتجات سلسلة طويلة جداً من الانتصارات في الماضي. فأجدادنا قد أصبحوا أجدادنا لأنهم كسبوا نوعين من المعارك ، معركة للبقاء Survival وأخرى للتزاوج Mating. وهكذا أصبحنا نجماً من الخصائص التكيفية والتي هدفت في النهاية إلى أن نبقى أحياء، وأن نتوالد وأن نحقق نجاحاً وراء آخر. وهذا الشكل في النهاية ربما لا ينسب إلى داروين ولكن الكلمة السحرية أو كلمة السر في المعتقد أننا سوف يكون أداؤنا في المستقبل حسب في نفس جودة ماضى الأسلاف. وربما كان داروين برئ ولم يشارك عن عمد في بناء وجهة النظر هذه التي من شأنها أن تسجن الإنسان في ماضيه .

ولكن ماركس وفرويد كانا محاريين واعيين في سبيل هذا التوجه الماضوى. فمصالح الطبقة عند ماركس أنتجت "الحتمية التاريخية" (Historical inevitability) التي تؤدي بشكل نهائي لانحياز الرأسمالية وإلى ظهور الشيوعية وسيادتها. إن حتمية المستقبل تحددها قوى اقتصادية عظيمة تمثل السدة واللحمة Warp and Woof التي تشكل نسيج الماضي ، وحتى الأفراد "العظماء" لا يستطيعون أن يفرضوا مسيرة هذه القوى بل إنهم ليسوا أكثر من انعكاس لهذه المسيرة.

وبالنسبة لفرويد وللحشد الكبير من أتباعه فإن كل حدث سيكولوجي في حياتنا (حتى ما يبدو منها تافهاً مثل الكلمات أو الأحلام ) تتحدد بصرامة من جانب قوى تنتمي إلى الماضي. فالطفولة ليست مجرد عامل مشكل أو ملون لشخصية الراشد ولكنها محدد صارم لها. إننا "نتثبت" (fixate) على مرحلة الطفولة والتي لا نحل فيها الصراعات ثم نقضى بقية حياتنا نحاول عبثاً أن نحل هذه الصراعات ذات الطابع الجنسي والطابع العدواني. إن معظم وقت العلاج في غرف الإرشاد عند الأطباء النفسيين والمعالجين النفسيين قبل الثورة التي حدثت في مجال العقاقير وقبل ظهور العلاج السلوكي والعلاج المعرفي كان يهتم إلى آخر دقيقة بجمع البيانات والمعلومات عن طفولة المريض. وربما يكون قد بقي من ذلك أمر أساسي يتمثل في العلاج المعتمد على الكلام talk therapy إلى يومنا هذا. كما إن حركة مساعدة الذات self help التي انتشرت في التسعينات من القرن العشرين جاءت أيضاً من هذه القضايا الحتمية. إن حركة "الطفل بداخلنا"

(inner child) تقول لنا إن الصدمات في الطفولة - وليس قراراتنا الخاطئة - هي التي تسبب النقص الذي نعانيه عندما نصل إلى سن الرشد، وأنا نستطيع أن نكشف أو ننقد أنفسنا بأننا ضحايا الطفولة (victimization). بمجرد أن نعرف أو نعي هذه الصدمات المبكرة ونسيطر عليها.

إنني أعتقد أن أحداث الطفولة بولغ في أهميتها. وفي الحقيقة أنني أظن أننا قد قدرنا التاريخ الماضي أكثر مما يستحق. وقد ظهر أنه من الصعب أن نتحقق من كل تأثير صغير لأحداث الطفولة على حياة الرشد. وليس هناك دليل لأية تأثيرات كبيرة أو ملموسة مما يتحدث الفرويديون عنه كعوامل محددة. ومزيد من الحماس والنشوة لفكرة أن للطفولة تأثير كبير على نمو الراشد وتطوره بدأ العديد من الباحثين منذ خمسين عاماً مضت في البحث عن أدلة تؤكد هذه الفكرة. لقد توقعوا أن يجدوا دلائل قاطعة على تأثير أحداث الطفولة السيئة (مثل موت أحد الوالدين أو كليهما أو الطلاق بينهما أو المرض الجسدي أو العقاب البدني أو الإهمال أو الاغراءات الجنسية) على الشخصية في مرحلة الرشد بالنسبة لمن تعرض لمثل هذه الأحداث. وقد أجريت دراسات مسحية كبيرة تناولت الصحة النفسية للراشدين وعلاقتها بأحداث الطفولة كما تجري الآن بحوث عديدة تتناول نفس الموضوع تتكلف ميزانيات ضخمة.

وقد ظهرت بعض النتائج التي دعمت هذه العلاقة ولكنها ليست كثيرة. فمثلاً إذا ماتت والدتك قبل أن تصل إلى سن الحادية عشر فإنك ستكون مكتئباً إلى حد ما في الرشد، ولكن ليس مكتئباً بدرجة كبيرة. وهذا يحدث في حالة الإناث أساساً، كما أن ذلك قد ظهر في نصف البحوث فقط. وإذا كنت أنت الابن الأكبر أو الأول فإنك ستكون أذكى من بقية اخوتك ولكن بنقطة واحدة فقط. وإذا ما حدث طلاق بين الوالدين (مع استبعاد الدراسات التي لم تتخذ مجموعات مقارنة من الأسر التي لم يحدث فيها طلاق) فإن الطفل سيعاني من بعض التأثيرات السلبية فيما بعد في طفولته المتأخرة ومراهقته. ولكن هذه التأثيرات السلبية سوف تتضاءل مع النمو حتى أنه يصعب بعد ذلك الشعور بها أو اكتشافها من قبل الآخرين.

إن الصدمات الكبرى في الطفولة قد يكون لها بعض التأثير على شخصية الراشد ولكنها تأثيرات ليست كبيرة حتى أنها قد لا تلاحظ أو تكتشف . إن أحداث الطفولة السيئة - باختصار - ليست مسئولة عن مثالب الرشد . فليس هناك تبرير مقنع - كما ظهر في هذه الدراسات - حتى نرجع ما قد يصادف الراشد من المعاناة من الاكتئاب أو من القلق أو من الزواج الفاشل أو تعاطي العقاقير أو المشكلات الجنسية أو البطالة أو العدوان نحو الأبناء أو الانغماس في الكحول أو نوبات الغضب الشديدة إلى ما حدث للفرد وهو بعد طفل.

ومعظم هذه الدراسات مع التقويم الدقيق لها تظهر بها عيوب منهجية بشكل أو بآخر . ومع حماس الباحثين لتأثير الطفولة فإنهم أهملوا ضبط عامل الجينات . وربما قد خدعنا بهذا التحيز فلم يحرص الباحثون قبل عام ١٩٩٠ على أن يخضعوا آباء المجرمين لفحص الجينات التي تكشف الاستعداد للجريمة ويهيئ لها عند الأبناء وأن كلا من الآثام والجرائم التي يرتكبها الأبناء والمعاملة السيئة التي يعامل بها الآباء أبنائهم ترجعان إلى عوامل وراثية وطبيعية أكثر منها عوامل بيئية واجتماعية . وهناك الآن دراسات تعمل على ضبط الجينات ، يتناول بعضها الشخصية الراشدة للتوائم المتماثلة الذين ربوا منفصلين ، وبعضها تناول شخصيات راشدين لا قرابة بينهم ولكنهم ربوا معاً ، وقارنوا بين سلوكهم وسلوك آبائهم الطبيعيين أو البيولوجيين . وقد وجدت كل هذه الدراسات تأثيرات كبيرة للجينات على شخصية الراشد وتأثيراً طفيفاً جداً لأحداث الطفولة بحيث يمكن تجاهله فالتوائم المتماثلة identical twins الذين ربا منفصلين كانا متشابهين في سن الرشد أكثر من التوائم الأخوية fraternal twins الذين ربا معاً فيما يستلحق بسيمات التسلط authoritarianism ، التدين religiosity الرضا عن العمل job satisfaction المحافظة conservatism الغضب anger الاكتئاب depression الذكاء intelligence تعاطي الكحول alcoholism وحسن الحال well-being والمرضى النفسي neuroticism . وبالمستوى فقد كان الأطفال المتبنون أكثر شبهاً وتماثلاً كراشدين مع آبائهم الطبيعيين أو البيولوجيين أكثر من درجة قرابهم من آبائهم المتبنين لهم . ولم يكن لأحداث الطفولة تأثيراً وإسهاماً في شخصياتهم.

وهذا يعنى أن ما كتبه فرويد وأتباعه عن أن أحداث الطفولة تحدد مسار حياة الراشدين كلام غير صحيح. وأننى أؤكد على ذلك لأننى أعتقد أن كثيراً من قرائى يشعرون بكثير من النكد أو النعمة على ماضيهم، وهم كذلك سلبيون جداً إزاء مستقبلهم لأنهم يظنون أن الأحداث السيئة فى تاريخهم الشخصى قد سحنتهم فيها وقيدتهم إليها. ويشكل هذا الاتجاه البنية التحتية الفلسفية لحركة الحقوق المدنية التى تهدد الفردية واحساس الفرد بالمسئولية والتى تستخدم كشعار للأمة. فعلى ان نعرف أن هذه الحقائق المدهشة - وهى أن أحداث الماضى المبكرة فى الحقيقة لها تأثير طفيف أو ليس لها تأثير على حياة الراشدين - قد تحققت ، و إذا كنت أنت من بين الذين يرون أن الماضى يمكن ان يقودك إلى مستقبل غير سعيد فإن لديك فرصة معقولة لكى تنبذ هذا الرأى.

ونظرية أخرى يعتقد فى صحتها على نطاق واسع ، وقد أصبحت الآن فكرة جامدة (dogma) من شأنها أن تسجن الناس فى ماضيهم النكد وهى هيدروليكية الانفعالات hydraulics of emotions ، وهذه الفكرة قدمها فرويد ووجدت لنفسها مكاناً ضمن منظومته الفكرية بدون نقاش أو محيىص كاف لها، وتسلفت الفكرة إلى المجال سواء فى الثقافة السائدة بين الناس أو فى المجال الأكاديمى ونعنى hydraulics of amorous أن الانفعالات الإنسانية ذات طاقة هادرة كطاقة المياه فى قوتها وما يتولد منها من طاقة ، وبالتالي فإنها تعبر عن نفسها بأى صورة وفى كل وقت ، والمفهوم يشير إلى القوى النفسية الفاعلة أو "الديناميات النفسية" (psycho dynamics) وهو المصطلح الذى يستخدم لوصف نظريات فرويد وأتباعه ، حيث ينظر إلى الانفعالات على أنها قوى داخل نظام مغلق بغشاء لا يمكن اختراقه مثل البالونة . وإذا لم تسمح لنفسك بأن تعبر عن انفعالاتك فإنها ستجد طريقة لتعبر بها عن نفسها وعادة ما تكون على شكل أعراض غير مرغوبة.

وفى مجال الاكتئاب فإن قدراً كبيراً من التشكك فى هذه النظرية يرجع إلى مهج أرون بك Aron Beck فى العلاج المعرفى الآن وهو العلاج المعتمد على الكلام واسع الانتشار والفعال للاكتئاب ، وقد أظهر فاعليته فى إزالته للأوهام حول قضية

هيدروليكية الانفعالات . لقد كنت حاضراً مولد هذا الأسلوب من العلاج عند "بك" مس ١٩٧٠ إلى ١٩٧٢ . لقد مارست الطب النفسي مع "بك" عندما كان يتلمس طريقة في بناء العلاج المعرفي. إن الخبرة الأساسية أو الحاسمة عند "بك" كما حكى هو عنها بدأت في أواخر الخمسينات من القرن العشرين. لقد أكمل حيثذ تدريبه في التحليل النفسي على طريقة فرويد ، وكان عليه أن يتعامل مع العلاج الجماعي للاكتئابيين . وتذهب السيكونديناميات (في التحليل النفسي) إلى أنك تستطيع أن تشفى المرضى من الاكتئاب بملعهم يفتحون على ماضيتهم ، وأن نفس المريض عن نفسه ويفرغ الشحنات الانفعالية المرتبطة بكل الجروح والوان الفقدانات والخسائر التي قد عانى منها في الماضي.

وقد وجد "بك" أنه ليست هناك مشكلة في أن يحاول المرضى بالاكتئاب اصلاح أخطائهم في الماضي وأن يعيشوا في هذه الأخطاء قدر ما يشاءون ، ولكن المشكلة التي أشار إليها "بك" هي أنهم لا يتخلصون من هذا الماضي وأنهم لا يجددون حياتهم وأن المعالج يجد صعوبة في مساعدتهم وإرجاعهم إلى الحاضر. وأحياناً ما تقودهم هذه الحال إلى محاولة الانتحار وإنهاء حياتهم وكثيراً ما تنجح هذه المحاولات. ويعتمد العلاج المعرفي على تنمية أساليب وفتيات من شأنها أن تحرر المرضى من ماضيتهم التعتيس وتجعلهم مهيين لتنفيذ تفكيرهم عن الحاضر وعن المستقبل. ويكون تأثير العلاج المعرفي إيجابياً وممثلاً للتأثير الذي تحدثه العقاقير المضادة للاكتئاب ، بل أنه يكون أفضل من العلاج العقاقيري في أنه يحول دون حدوث تكرارات للنوبات أو للنكسات. ولذا فإنني اعتبر "أرون بك" من "المحررين" العظام.

والغضب مجال آخر من المجالات التي فحص فيها مفهوم هيدروليكية الانفعالات . ففي أمريكا على عكس الثقافات الشرقية المحافظة، مجتمع مجدد. ونحن نعتبر أنه من الأماسه والعدالة وحتى من الناحية الصحية أن نعبر عن غضبتنا. ولذا فنحن نصيح ونح نحتج أو نقاضى من يثير غضبتنا. وجزء من السبب الذي يجعلنا نسمح لأنفسنا في معاملاتنا الاجتماعية أن نمارس هذا الترف هو قناعتنا بالنظرية الدينامية في الغضب. فإذا لم نعبر عن نوبات غضبتنا وهياجنا فإنه سيتم التعبير عنها في مكان ما أو موقف آخر حتى ولو كان ذلك بشكل مدمر مثل الإصابة بمرض القلب. ولكن هذه النظرية سرعان

ما تبدو زائفة، وفي الحقيقة أن العكس هو الصحيح. فاللجوء إلى التعدى أو التجاوز والتعبير عن الغضب هو الذى يؤلّد أمراض القلب بدرجة أكبر كما يولد المرید من الغضب.

إن التعبير الصريح عن الكراهية أو العداء Hostility هو الجانب الحقيقى وراء إصابة أصحاب الشخصية من النمط (أ) Type A بالنوبات القلبية، حيث أنه القاسم المشترك الأعظم بين أفراد هذا النمط. فالجراح الوقت Time urgency والتنافسية وقمع الغضب لا يبدو أنها تلعب دوراً فى نشأة وتكرار نوبات القلب عند أصحاب هذا النمط من الشخصية. ففى إحدى الدراسات التى تمت على ٢٥٠ طالباً فى كلية الطب أجابوا على إحدى إختبارات الشخصية التى تقيس العدائية الصريحة. وبعد خمسة وعشرين عاماً عندما كانوا أطباء تعرضت الفئة الأكثر غضباً منهم للإصابة بنوبات القلب خمس أمثال الفئة الأقل غضباً. وفى دراسة أخرى كان المفحوصون الأكثر عرضة لنوبات القلب هم الأفراد أصحاب الأصوات العالية المنفجرة والأكثر قهجاً عندما يضطرون إلى الانتظار وعندما يعبرون عن غضبهم بشكل مباشر وظاهر. وفى الدراسات التحريية ظهر أن الرجال الذين يكبحون غضبهم ينخفض ضغط الدم لديهم ثم يرتفع إذا ما قرروا أن يعبروا عن مشاعرهم، وكذلك عن النساء فإن التعبير عن الغضب يرفع ضغط الدم المنخفض لديهن. وفى المقابل فإن روح الصداقة والود فى الاستجابة من شأنها أن تخفض ضغط الدم المرتفع.

وأريد أن اقترح طريقة أخرى أو أسلوباً آخر فى النظر الى الانفعال الذى يكون أكثر تناسباً مع الواقع المشاهد. فالانفعالات فى رأى محصورة داخل غشاء ولكن هذا الغشاء قابل للاختراق أو النفاذ ألا وهو التكيف adaptation كما سنرى فى الفصل الأخير. يبين لنا الواقع والمشاهدات وبوضوح أنه عندما تقع الأحداث الإيجابية والأحداث السلبية فإن هناك تفجرات مؤقتة من المزاج تحدث فى الاتجاه المناسب. ولكس عادة لا يعود المزاج بعد فترة قصيرة ويستقر عند حدود الاستعداد Set range عند الفرد. وهذا يخبرنا بأن الانفعالات - إذا ما تركت لنفسها - فإنها ستحتفى. وستصح طاقة الانفعال من الغشاء، ومن خلال ما يمكن تسميته بـ 'الأسموزية

الانفعالية " (emotional osmosis) يتحول الشخص إلى حالته الأساسية وإلى الخط انقاعدى وحدود الاستعداد لديه. إن التعبير عن الانفعال والثبات على ذلك من شأنه أن يضاعف هذا الانفعال وأن يسجنك في دائرة خبيثة لا فائدة منها مع أخطاء الماضي.

إن عدم التقدير الكافي للأحداث الطيبة في ماضيك من ناحية وزيادة التأكيد على الأحداث السيئة من ناحية أخرى هما السبيلان الرئيسيان اللذين يعملان على إضعاف الصفاء serenity والقناعة contentment والرضا satisfaction . وهناك طريقتان لجعل هذه المشاعر المرتبطة بالماضي تتحول إلى منطقة القناعة والرضا ، فالامتنان gratitude يعلى من قيمة وأهمية الأحداث الطيبة التي حدثت ، ويعمل على إعادة كتابة الماضي متسلحاً بدروس الصفح والتسامح forgiveness lessons عن القوى التي تقف وراء الأحداث السيئة التي تنغص عليك حياتك، بل وبممكنك من تحويل الذكريات السيئة إلى ذكريات طيبة بالفعل.

### الامتنان

سنبداً بأحسن الاختبارات الموثقة عن الامتنان gratitude والذي طوره ميشيل ماكجاولف Michael McCullough وروبرت أمونس Robert Emmons وهما أيضاً ممن قادوا البحث في أمريكا حول الامتنان والصفح forgiveness . اجعل الدرجة التي تحصل عليها حاضرة في ذهنك لأننا سنشير إليها كلما تقدمنا في كتابة بقية الفصل.

### قياس الامتنان

استخدم المقياس الآتي كدليل. اكتب الرقم الذي يدل على حالتك بجانب العبارة حسب المقياس المتدرج الآتي :

١ = لا تنطبق مطلقاً.

٢ = لا تنطبق بصفة عامة.

٣ = لا تكاد تنطبق.

٤ = لا أعرف.

٥ = تنطبق بدرجة قليلة.

٦ = تنطبق بصفة عامة.

٧ = تنطبق بدرجة كبيرة.

والعبارات هي :

- ١- ... .. لقد صادفت في حياتي الكثير الذي ينبغي أن أكون شاكرًا من أجله.
- ٢- ... .. إذا ما كتبت كل شيء حدث لي وأشعر نحوه بالامتنان فأبني سأكتب قائمة مطولة جداً.
- ٣- ... .. عندما أنظر إلى العالم فإنني لا أجد الكثير الذي يستحق أن أكون ممتناً بسببه.
- ٤- ... .. أنني ممتن لعدد كبير ومتنوع من الناس.
- ٥- ... .. كلما تقدم بي العمر أجد نفسي أكثر قابلية للتعبير عن الامتنان للناس والأحداث والمواقف التي شكلت جزءاً من تاريخ حياتي.
- ٦- ... .. يمضي زمن طويل قبل أن أشعر أنني في حاجة إلى التعبير عن امتناني لشيء أو لشخص.

أما تعليمات تقدير المقياس فهي كالآتي:

- ١ - اجمع الدرجات التي حصلت عليها في العبارات ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ .
  - ٢ - قدر درجتك على العبارتين ٣ ، ٦ بشكل عكسي ، فإذا اخترت الإجابة الأولى فضع لنفسك الرقم ٧، وإذا اخترت الإجابة الثانية فضع رقم ٦، وإذا اخترت الإجابة الأخيرة فضع رقم ١.
  - ٣ - اجمع الدرجتين اللتين حصلت عليهما في العبارتين ٦، ٣ على مجموع الدرجات التي حصلت عليها في العبارات السابقة (الخطوة الثانية).
- وتمثل الدرجة النهائية بمجموع الدرجات في العبارات الست ، وهي درجتك في مقياس الامتنان وتتراوح الدرجة بين ٦ - ٤٢ .

وقد جمعت بيانات حول هذا المقياس من عينة قوامها ١٢٢٤ شخصاً وكان ذلك جزءاً من دراسة نشرت في موقع "الروحانية والصحة" (Spirituality and Health) .



وفيما يلي بعض معالم نتائج هذا المسح مما يعطى للدرجة التى حصلت عليها معنى لأنها ستحدد موقعك بالنسبة للآخرين.

- إذا كانت درجتك ٣٥ أو أقل فإنك تقع فى الربع الأخير بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- وإذا كانت درجتك تنحصر بين ٣٦-٣٨ فإنك تقع فى النصف الأسفل بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- وإذا ما كانت درجتك تنحصر بين ٣٩-٤١ فإنك تقع فى الربع الأعلى بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- أما إذا وصلت درجتك إلى ٤٢ فإنك فى القمة بالنسبة لهذه العينة فيما يتعلق باستعدادك للامتحان والاعتراف بالجميل.

- علماً بأن النساء قد حصلن على درجات أعلى قليلاً من الدرجات التى حصل عليها الرجال مما يعنى أنهن أكثر استعداداً للتعبير عن مشاعر الامتنان والاعتراف بالجميل من الرجال. كما أن الأفراد الأكبر فى السن كانوا أعلى فى الاستعداد للتعبير عن الامتنان من الأفراد الأصغر سناً.

لقد درست العديد من مقررات علم النفس المختلفة فى جامعة بنسلفانيا لأكثر من ثلاثين سنة. فقد درست مقررات مقدمة فى علم النفس والتعلم والدافعية وعلم النفس الإكلينيكي وعلم النفس غير العاديين. إننى أحب التدريس ولكننى لم أجد متعة فيما درست أكثر مما وجدته عندما درست مقرر علم النفس الإيجابي Positive psychology للأربع سنوات الأخيرة. وأحد أسباب ذلك - على غير ما يحدث فى تدريس المقررات الأخرى التى درستها - إن هذا المقرر يتضمن تكليفات ذات مغزى ونحث على تغيير الحياة.

فعلى سبيل المثال فقد ارتبطت بتكليف يشمل أن أفعل شيئاً يتضمن الإيثار والاعتراف بالجميل ومن هنا فإننى ابتدعت تمريناً معتمداً على اقتراح من إحدى الطالبات المبدعات والبعيدة عن الروح التقليدية، فقد اقترحت أن نقيم "ليلة للامتنان"

( Gratitude Night ) . وفي هذه الليلة على كل طالب في الفصل أن يحضر صيفاً يكون له أهمية خاصة في حياته ، ولكن هذا الضيف لم يحظ من قبل بالشكر أو الاعتراف بالجميل من قبل الطالب. وعلى كل طالب أن يقدم شهادة اعتراف بالجميل نحو هذا الشخص كتعبير عن الشكر والامتنان وأن يتبع تقديم الشهادة مناقشة . على ألا يعرف الضيوف المدعوون شيئاً عن هذه الدعوة قبل الاجتماع وإلى أن يلتئم شملهم في البقاء.

وبعد ذلك بشهر - في نهاية أحد الفصول الدراسية - وفي ليلة جمعة اجتمع الطلاب مع سبعة من الضيوف . - ثلاث أمهات واثنين من الأصدقاء المقربين ورفيق سكن roommate وأخت صغرى - وكانوا كلهم من أنحاء الإقليم المختلفة. وقد قالت بيتي Patty إلى أمها :

' كيف نقيم قيمة الإنسان؟ هل نستطيع أن نوفيها حقها التي تستحق تلك التي تشبه قطعة من الذهب في غاية النقاء تلمع على أروع نحو ممكن. وإذا كانت قيمة الشخص وجدارته في ذاته ظاهرة للعيان فإنني لم أكن في حاجة إلى هذا الحديث. ولما كان الأمر غير ذلك فإنني أريد أن أصف أكثر الأرواح نقاءً وأكثر الأنفس صفاءً ممن عرفت .. إنها أُمي .. الآن أعرف أنها تنظر وترفع حاجبا على الآخر بتكاسل واندهاش. إنني لا أشير إليك لأن لديك أذكي العقول، ولكنني أتحدث عنك الآن باعتبارك تملكين أنقى نفس وأظهر قلب عرفته في حياتي " .

عندما كان الناس الغرباء أو المجهولون تماماً يدعونك لتحدثني عن فقدانهم لأحد حيواناتهم الأليفة فإنني كنت أجفل. لأنك كلما تحدثت عن مفقود فإني تبكين وكأن المفقود مفقودك أنت. إنك تضيفين الارتياح في وقت الحسارة الكبيرة التي يشعر بها الناس. وقد كان ذلك يحيرني وأنا صغيرة ولكنني تحققت الآن ... أنه ببساطة قلبك الطاهر الحنون الذي يسع كل شيء في وقت الحاجة.

إننى لا أشعر إلا بالبهجة فى قلبى وأنا أتكلم عن أكثر الأشخاص إهماراً وإتارة للإعجاب ممن عرفت. إننى أستطيع فقط أن أحلم بأن أصبح هذه القطعة النقية من الذهب التى أعتقد أنها تقف أمامى. لقد أبحرت معاً فى رحلة الحياة بأقصى درجات التواضع ولم تطلى أبداً أن تكونى موضع الشكر، بل كل ما كنت تطليبه وتعملين على تحقيقه هو أن يشعر الناس الذين معك بالسعادة والمتعة والبهجة.

وعندما قرأت " بنى " هذه الكلمات التى كتبتها لأمها لم يكن هناك عين واحدة لم تدمع ممن حضروا اللقاء. وقالت لها أمها : " ستبقين يا بنى نعناعتى ذات العطر الجميل دائماً . وقد قال أحد الطلبة بعد ذلك " لقد بكى الآباء وبكى الأبناء وبكى الآخرون جميعاً. وعندما بدعوا فى البكاء فإننى لم أعرف لماذا كنت أبكى أنا الآخر. إن البكاء فى الفصل الذى أدرّس فيه شئ شاذ وغريب ، وأنه إذا بكى أحد فإن شيئاً ما غير عادى لابد أن يكون قد حدث ولمس الجذور العميقة لأخلاقيات التواضع والإنسانية عند الناس.

لقد كتب " جيودو " (Guido) أغنية جميلة عن الامتنان لصداقة ميجل ( Miguel ) وغناها بمصاحبة الجيتار.

" إن كلينا رجل همام .. إننى لن أغنى أغنية عاطفية هابطة

ولكننى أريدكم أن تعرفوا أننى مهتم بصديقى ..

إذا كنت تحتاج إلى صديق فإنك تستطيع أن تعتمد على ذلك ..

ادعنى يا " جيودى " وسوف تلقانى دائماً أمامك " ..

وقد قالت " سارة " ( Sarah ) ما يأتى عن " راشيل " ( Rachel ) :

فى مجتمعنا غالباً ما يتطلع الشباب إلى الأشخاص الذين يملكون جوانب قوة فى شخصياتهم. إننى إذ أبحث عن يصرغنى من الحاضرين هنا هذه الليلة فإننى أمل أن

تعيدوا النظر في أية افتراضات تكون لديكم حول ما تعتبرونه جديراً بأن ينال الإعجاب. وعلى أية حال فإنني أتطلع أن أكون مثل أختي الصغيرة "راشيل".

إن راشيل من النمط المنطلق فهي ثرثرة وكثيرة الكلام على نحو كثير ما حسدتها عليه. وعلى الرغم من سنها فإنها لم تكن تخشى مطلقاً أن تقحم نفسها في أى مناقشة مع من تقابل. ولقد بدأت معها هذه الصفات منذ أن كانت رضيعة مما كان يثير الرعب عند أُمي. إن العثرات التي كانت تتلقاها على الأرض مثلت لها بعض ألوان التهديد ، ولكنها لم تكن تخاف من الغرباء ، ومن أن تتحدث اليهم في أى مناسبة ، وغمشى معهم . وعندما كنت طالبة في المدرسة الثانوية أصبحت "راشيل" صديقة لمجموعة مزرعة ومشاعبة من البنات في فصلي كنت أنا بالكاد أعرفهم معرفة سطحية. لقد أحسست بالانزعاج الشديد من ذلك وشعرت بالغيرة، فإن هؤلاء يفترض أنهم أقراني أنا. وعندما سألتها كيف حدث ذلك هزت كتفيها لا مبالية وقالت إنما قد بدأت الحديث معهن في أحد الأيام خارج المدرسة. وقد كانت "راشيل" تلميذة في الصف الخامس وقتذاك.

وكان تقويم الطلاب للمقرر في نهاية الفصل الدراسي "الجمعة ٢٧ أكتوبر" وكان يوماً من أعظم أيام حياتي. فقد سمعت تعليقات غير تقليدية من الملاحظين ومن المتحدثين. وفي الحقيقة فإن "لسيلة الامتحان" هذه هي الآن ذروة المقرر. وكمعلم وكإنسان يصعب عليّ أن أتجاهل هذه الخيرة. وليس لدينا وسيلة في ثقافتنا نحرمها الناس ماذا نعني عندما نتحدث عمن يستحق أن تتوجه إليه بالشكر والعرفان بالجميل. وحتى عندما نهم أن نفعل ذلك فإننا نتعثر في الخجل والاحراج. ولذا فإنني سأقدم لك التمرين الأول من تمرينين اثنين حول الامتحان. ويخص التمرين الأول كل القراء وليس فقط الذين يحصلون على درجات منخفضة في مقاييس الامتحان أو مقاييس الرضا.

اختر شخصاً هاماً يكون قد مر بحياتك وأثر فيها تأثيراً إيجابياً كبيراً في الوقت الذى لم تعبر له فيه عن اعترافك بجميله أو بالامتنان له. ( لا تلوث اختيارك بأحد تكون قد أنشأت معه علاقة عاطفية في الفترة الأخيرة أو بشخص يحتمل أن تحصل منه على مكاسب مستقبلية ). اكتب شهادة اعتراف بالجميل testimonial مفصلة بدرجة كافية بحيث تشمل صفحة كاملة على الأقل. خذ الوقت الكافى لكتابة هذه الشهادة. لقد وجد تلاميذى كما وجدت أنا أيضاً أننا نحتاج إلى عدة أسابيع لكى نعد هذه الورقة مستغلين كل وقت يتاح لنا فيه أن نفكر فى هذا الموضوع. ثم ادعو هذا الشخص إلى منزلك أو سافر إليه حيث يقيم. ومن المهم أن تقابله وجهاً لوجه ولا يكفى أن تكتب إليه أو أن تهاتفه. ولا تخبره عن الهدف من اللقاء مقدماً . فيمكنك أن تقول له " إننى أريد أن أراك " فهذا يكفى. ولا يهم ترتيبات اللقاء من حيث الطعام والشراب ولكن المهم أن تحضر معك " شهادة الشكر " والذى تمثل هديتك له. وعندما تستقرا معاً بعد السلام والتحية اقرأ عليه الشهادة بصوت عال وبتأن مع التعبير المناسب وحاول أن تتذكرا معاً الأحداث التى جعلت من هذا الفرد شخصاً هاماً بالنسبة لك.

وهكذا يتضح أن تأثير " ليلة الامتنان " لا يتطلب دليلاً وحجة لاقتناعى بقوته وفاعليته. ولذا فإن التجربة الضابطة الأولى أو المقارنة من هذا النوع جاءت إلى مكتبى فقد كلف كل من " روبرت أمونس " ( Robert Emmons ) و " ماكجاولف " ( McGullough ) مجموعة من الناس اختبروا بطريقة عشوائية بأن يحتفظوا بمذكرة يومية لمدة أسبوعين يسجلون فيها ما يقابلهم من أحداث سواء أكانت أحداثاً مما تستحق الشكر عليها أو أحداث الحياة العادية الأخرى . وإذا قارنا بين هذه المجموعة وانفعالاتها ونوجهاتها فى الحياة مع مجموعة طلابى الذين خاضوا تجربة التعبير عن الامتنان وتدربوا عليه ، فإن مجموعة الامتنان قد توافرت لديها البهجة والسعادة والرضا عن الحياة بدرجة أكبر.

وإذا كانت درجاتك ضعيفة وتقع فى النصف الأسفل سواء فى مقياس الامتنان أو فى مقياس الرضا عن الحياة فإن التمرين الثانى موجه لك . ويقوم هذا التمرين على أساس أن تخصص خمس دقائق كل ليلة قبل أن تنام لمدة الأسبوعين التاليين ، ويمكن أن

تكون قبل أن تغسل أسنانك. وأنت في حاجة إلى نوتة صغيرة تحتوى على أربعة عشر صفحة. في الليلة الأولى أجب على مقياس الرضا عن الحياة الذى عرضناه في بداية هذا الفصل وكذلك مقياس السعادة العامة الذى عرضناه في الفصل السابق ، وقدر درجتك على كل منهما. ثم فكر في الأربع وعشرين ساعة التى مضت وسجل في سطور منفصلة خمسة أشياء في حياتك تكون ممتناً لها أو شاكرًا عليها. والأمثلة الشائعة على ذلك "الاستيقاظ مبكرًا هذا الصباح" "آباء رائعين" "كرم الأصدقاء" فليعطني الرب القوة والعزم والتصميم "الصحة الجيدة والبنية القوية" (أو أية إنجازات أخرى) وبعد مضي الأربعة عشر يومًا أجب مرة أخرى على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة العامة في الليلة الأخيرة. وقارن درجاتك التى حصلت عليها بالدرجات التى حصلت عليها في الليلة الأولى . وإذا كانت النتيجة مشجعة لك فادرج هذه الإجراءات كجزء من نظام حياتك.

### الصفح والنسيان

كيف تنظر إلى الماضي؟ وما ذا تشعر نحوه؟ هل تشعر بالقناعة أو الفخر مقابل المرارة أو الخجل، إن هذا يتوقف كلية على نوعية ذكرياتك ، وليس هناك مصدر آخر. ان الامتنان يعمل على زيادة الرضا عن الحياة وذلك بتعظيم الذكريات الطيبة عن الماضي ويزيد من شدتها ومن معدل تكرارها، ومن العناوين الرئيسية التى تتخذها هذه الذكريات. وقد كتبت إحدى الطالبات وهى تفخر بأمرها "إن والدتى تقول إن الليل سيقبى رفيقها إلى الأبد. إن التمرين الذى نمارسه في المقرر علمنى كيف أفهم ماذا تعنيه بقولها. ان هناك أشياء في داخلى أريد أن أقولها والآن هو أحسن وقت للتعبير عنها... وفي الأيام القليلة التالية كنا نخلق معاً ونشارك في أفكارنا وأصبحت منذ ذلك الوقت أستمتع بالتفكير في الليل".

لقد شعرت الطالبة أنها "معلقة" لأنها في الأيام التالية كانت تفرغ حولها أفكار عديدة إيجابية عن الأفعال الطيبة التى كانت الأم تفعلها لها ومن أجلها. وهذه الأفكار كانت إيجابية جداً وكانت عناوينها العريضة توحى بالسعادة "ما أعظم هذه السيدة".

والعكس صحيح بالنسبة للذكريات السلبية. فالسيدة المطلقة التي تدور كل أفكارها حول روجها السابق وخياناته وكذبه ، هي مثال للشعور بالمرارة. فالأفكار السلبية الشديدة والمتكررة حول الماضى هي المادة الخام التي يتشكل منها الحاجز الذى يجمع الشعور بالقناعة والرضا والتي بدورها تولد الشعور بالصفاء والسلام.

وما ينطبق على الأفراد فى هذا الشأن ينطبق على الأمم والجماعات أيضاً. فالقادة والزعماء الذين يداومون على تذكير شعوبهم وأتباعهم بالتاريخ الطويل للانتهاكات والاعتداءات التي تعرضوا لها ( سواء كانت هذه الانتهاكات حقيقية أو متوهمة ) فإن هذه الشعوب سوف تعان وتفرز سلوكيات العدوان والكراهية والرغبة فى الانتقام. فما فعله "سلوبودان ميلوسوفيتش" Slobodan Milosevic بتذكير الشعب الصربي (Serbs) بستة قرون من الانتهاكات والأخطاء التي ارتكبت بحقهم تسببت فى معاناة شعوب البلقان لمدة عشر سنوات عانوا فيها من الحروب والقتل إلى محاولات الإبادة الكاملة لبعض الأعراق أو العناصر. كذلك فإن كبير الأساقفة مكاريوس (Archbishop Makarios) فى قبرص استمر فى تأجيج نار الكراهية عند القبارصة ضد الأتراك بعد أن وصل إلى السلطة، مما جعل من محاولات التقريب والتصالح بين اليونانيين والأتراك مهمة شبه مستحيلة، وهى التي سببت الغزو الكارثى الذى قامت به تركيا لجزيرة قبرص. وكذلك يفعل الديماغوجيون أو المهيحون السياسيون الأمريكيون الذين يلعبون بورقة العنصر أو العرق ويشيرون بذلك ذكرىات العبودية (أو إحياء النعرات التي كانت تسبب التفرقة العنصرية ضد الزوج) فى كل مناسبة، وهم بذلك يخلقون عقليات حاقدة راغبة فى الانتقام عند أتباعهم. وهؤلاء السامة يجدون أن هذا الأسلوب ناجح سياسياً ولكن ذلك يصدق على المدى القصير فقط. ولكنه خطير على المدى الطويل لأنه يشكل مخزناً للبارود مهيباً للانفجار فى أى وقت ويلحق الأذى والدمار بالجميع حتى بالجماعات التي تريد أن تقدم يد العون والمساعدة لذات الجماعات التي أشعلت هذه النيران.

وعلى العكس نجد أن "نيلسون مانديلا" (Nelson Mandela) حاول من البداية أن يقطع وعلى نحو حاسم ، الطريق على نزعات الانتقام. ففى قيادته لدولة جنوب أفريقيا رفض أن ينغمس شعبه فى الماضى المحمل بالذكرىات المريرة ، ومضى

بشعبه المقسم نحو إعادة التوافق والتصالح بين فئاته. وكذلك فعل " يعقوب حوون " ( Yakubu Gowon ) في نيجريا فقد رفض أن يعاقب قبائل " الأبو " ( Ibo ) بعد تمرد قبائل " البيافرا " ( Biafran ) في أواخر الستينات في القرن الماضي ( 1960's ) وبالتالي فقد منع قيام عمليات إبادة جماعية كان يمكن أن تحدث. كذلك فإن " جواهر لال نهرو " ( Jawahar Lal "Pandit" Nehru ) وهو تلميذ للمهاتما " غاندى " ( Mahatma Ghandi ) الذى عمل على إيقاف نزعات العنف وموجات الكراهية والعدوان ضد المسلمين بعد أن انقسمت البلاد في عام ١٩٤٧ (الى الهند والباكستان)، وبالتالي عمل على تثبيت الموقف وأوقف عمليات القتل وتوفرت بذلك الحماية للمسلمين.

لقد تطور المخ البشرى على نحو يجعلنا ونحن نكافح نيران الانفعالات السلبية نتنبه ونعمل على توسيع وبناء الانفعالات الإيجابية والإبقاء عليها وإن حدث ذلك أحيانا بشكل هش. والطريقة الوحيدة لمواجهة هذا الدمار الانفعالى أو هذا التوحش الانفعالى هو أن تغير أفكارك بإعادة كتابة ماضيك بالصفح والنسيان أو قمع الذكريات السيئة. وليس هناك طرقاً معروفة لزيادة القدرة على النسيان وقمع الذكريات بشكل مباشر. وفي الحقيقة فإن المحاولات الصريحة لقمع الأفكار سوف ترند وتزيد من احتمالية تصور الموضوعات المحرمة أو الممنوعة .

وقبل أن أناقش الصفح فنحن في حاجة إلى أن نتساءل لماذا يحرص كثير من الناس - ويقبلون بشدة وبحدة - على التمسك بالأفكار المريرة حول ماضيهم؟ لماذا لا تكون إعادة الكتابة الإيجابية للماضى هى المدخل الأكثر تلقائية لمواجهة الأخطاء التى ترتكب معك أو فى حقك؟

وهناك لسوء الحظ أسباب جيدة للتمسك بالمرارة . وأنت فى حاجة إلى كشف حساب تعدده لتسجل فيه البيانات كلها قبل أن تحاول أن تعيد كتابة ماضيك بالصفح (أو بالنسيان أو القمع) عوامل الصفح مقابل عوامل التمسك . وفيما يلي بعض الأسباب المعتادة للتمسك بعدم الصفح. اكتبها فى أحد جوانب الكشف :



• الصفح لا يمثل العدل لأنه يحول دون الامساك بالمخطئ وعقابه، ولأنه يخفى الغضب المشروع والذي يمكن أن يساعد ضحايا آخرين.

• إن الصفح يبدو أمراً عجباً للمخطئ ولكنه غير محبب بالنسبة للضحية.

• الصفح يحول دون الانتقام، بينما الانتقام حق وعدل وهو الأمر الطبيعي.

وفي الجانب الآخر من كشف الحساب يمكنك أن تسجل أن الصفح يحول المرارة إلى حالة عادية أو طبيعية أو حتى إلى حالة من شأها أن تولد ذكريات ذات صبغة إيجابية ، ومن ثم تسهم في تعزيز وتقوية الرضا عن الحياة . وعلى أى حال " فأنت لا تؤذ المخطئ بعدم صفحك عنه ولكنك بالصفح تستطيع أن تشعر بالراحة أو أن تحرر نفسك ". والصحة الجسمية، خاصة من ناحية القلب والدورة الدموية تكون أفضل من المعتاد عند من يصفحوا أكثر مما هي عند من لا يحبون الصفح. وعندما يتبع الصفح بمحاولة إعادة التوافق أو التصالح فإنه يمكن أن يتحول بسرعة إلى حال تتحسن فيها علاقاتك بالأشخاص الذين صفحت عنهم.

إنني لست في موقف يسمح لي أن أناقشك في تقييمك للموضوعات ، وللجوانب التي تحسب كمزايا وتلك التي تحسب كعيوب ، وفيما تتنازل عنه من حقوقك أو لا تتنازل عنه . فالتقييم يعتمد على قيمك الخاصة. ولكن هدفى هو مجرد ايضاح العلاقة العكسية بين عدم الصفح والرضا عن الحياة.

ولا يتوقف استعدادك للصفح (عن أى تجاوز حدث ضدك فقط) على تقييمك العقلاني للمحاسن والمساوئ في سلوك ما أو في موقف ما ولكن يتوقف أيضاً على سمات شخصيتك . وفيما يلي مقياس طوره " ميشيل ماكجالوف " (Michael McGullough) زملاؤه ويدلنا عن مدى استعدادك للصفح عن خطأ أو تجاوز اساسى حدث لك في حياتك. ولكي تجيب على المقياس فكر في شخص معين يكون قد سبب لك ضرراً ملموساً أو أساسياً في الفترة الأخيرة. وأجب عن أسئلة المقياس.

### مقياس دافعية التجاوز عن السيئات

فيما يلي مجموعة من الأسئلة. وضح أفكارك الحالية ومشاعرك نحو الشخص الذى سبب لك أذى شديداً فى الفترة الأخيرة. فنحن نريد أن نعرف كيف تشعر نحو هذا الشخص الآن وفى اللحظة الراهنة. اقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول الرقم الذى يصف على أدق نحو ممكن مشاعرك وأفكارك الحالية.

العبارة	لا تنطبق على مطلقاً	لا تنطبق على بصفة عامة	لا أعرف	تنطبق على بصفة عامة	تنطبق على تماماً
١ - سوف أجعله يدفع ثمن ما فعل غالباً.	١	٢	٣	٤	٥
٢ - أحاول أن أجعل بيننا مسافة كبيرة بقدر ما أستطيع وأن احتفظ بهذه المسافة.	١	٢	٣	٤	٥
٣ - أرغب فى أن يحدث له أمر مئى أو مؤذ.	١	٢	٣	٤	٥
٤ - إننى أعيش وكأنه لم يوجد قط أو أنه غير موجود بالنسبة لى.	١	٢	٣	٤	٥
٥ - إننى لا أثق فيه مطلقاً.	١	٢	٣	٤	٥
٦ - أريده أن يعرف ما يستحقه.	١	٢	٣	٤	٥
٧ - أجسد صعوبة فى التصرف معه بود وعاطفة.	١	٢	٣	٤	٥
٨ - إننى أتحبه.	١	٢	٣	٤	٥
٩ - إننى على وشك أن أنتقم.	١	٢	٣	٤	٥
١٠ - لقد قطعت علاقتى به.	١	٢	٣	٤	٥
١١ - أتمنى أن أراه يعانى من أذى وأن يكون فى حالة مزرية.	١	٢	٣	٤	٥
١٢ - إنى أنسحب من كل ما يخصه.	١	٢	٣	٤	٥

## تعليمات التقدير

### دافعية التجنب :

- اجمع الدرجات التي حصلت عليها في عبارات التجنب السبعة وهي (٢، ٤، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢).
- كان متوسط الراشدين الأمريكيين في الإجابة على هذا المقياس (عبارات التجنب) ١٢,٦.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ١٧,٦ أو أكثر فإنك في الثلث الأكثر تجنباً.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ٢٢,٨ أو أكثر فإنك ضمن العشر (١٠%) الأكثر تجنباً.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها في هذا المقياس عالية فإن تمارين الصفح التي ستحدث عنها فيما يلي سوف تكون مفيدة بالنسبة لك.

### دافعية الانتقام :

- اجمع الدرجات التي حصلت عليها في عبارات الانتقام وهي أرقام (١، ٣، ٦، ٩، ١١).
- إذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها حول ٧,٧ فأنت متوسط في هذه الخاصية.
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها ١١ أو أكثر فإنك تقع في الثلث الأكثر ميلاً للانتقام .
- وإذا ما كانت الدرجات التي حصلت عليها أكثر من ١٣,٢ فإنك تقع في العشر (١٠%) الأكثر انتقامية.
- وإذا كانت درجتك عالية في سمة الانتقامية فإنك قد تجد في تمارين الصفح التالية فائدة كبيرة لك.

## كيف تصفح

"لقد قُتِلتُ أُمِّي .. إن هناك دمَاءً على السجادة .. وعلى الجدران .. إن الدماء تغطي كل شيء". في صباح أول أيام عام ١٩٩٦، هذه الصبيحات المذعورة صرح بها "مايك" (Mike) في التليفون إلى أخيه "إيفرت ورثنجتون" (Everett Worthington). وورثنجتون عالم نفس وهو الذي كتب الكتاب الشهير عن الصفح (Forgiveness)، وعندما وصل د. ورثنجتون إلى "نوكسفيل" (Knoxville) وجد أن أمه المسنة قد ضربت حتى الموت بقضيب من الحديد ومضرب البيسبول. وقد انتهكت حرمتها. ونُهِيت محتويات المنزل. إن مجاهدة د. ورثنجتون للصفح يعتبر نموذجاً للإلهام والاحتذاء به من كل الجوانب، خاصة وأنه يأتي من أحد الرواد من الباحثين في موضوع "الصفح" انه يحتل القمة في كل ما يتعلق بالصفح كأحد الفضائل الخلقية التي ينبغي تعليمها في إطار التربية الخلقية. وأنا أوصي قرائي بالاطلاع على هذا الكتاب لمن يريد أن يمارس فضيلة الصفح ولكن لا يستطيعه. إن ورثنجتون يصف عملية من خمس خطوات (ولو أنها ليست سهلة أو سريعة في تنفيذها) وهو يطلق عليها لفظ REACH (والذي يمكن أن يترجم إلى معنى الوصول) وهي مجموعة حروف يشير كل منها إلى إحدى العمليات الخمسة التي تحقق عملية الصفح<sup>(\*)</sup>.

فحرف (R) يشير إلى معنى "الاستدعاء" (Recall) لعملية الإيذاء بأكثر الطرق موضوعية بقدر ما نستطيع. لا تفكر في الشخص الآخر باعتباره شيطاناً ولا تستغرق في مشاعر الشفقة على الذات. خذ أنفاساً عميقة بطيئة وهادئة عندما تنتظر إلى الحادث. وقد حاول ورثنجتون أن يتصور السيناريو المحتمل للحادث كالاتي:

(\*) يمكن أن نصنع الحروف العربية الآتية (س، هـ، ر، ل، ك) كمقابل في اللغة العربية للحروف اللاتينية

السابقة الدالة على العمليات الخمسة :

فيشير حرف (س) إلى "الاستدعاء". R ecall

ويشير حرف (هـ) إلى "الفهم". E mpathy (النفاذ للآخر)

ويشير حرف (ر) إلى "الإيثار". A ltruism

ويشير حرف (ل) إلى "الإلزام". C ommitment

ويشير حرف (ك) إلى "التمسك". H old

اننى اتخيل كيف أن الشابين كانا يفكران ويشعران وهما يعدان لسرقة المنزل في  
السلام.. فقد وقفا في شارع مظلم . لقد كانا متوترين وعصبيين.

- هذا هو المنزل ربما قال احدهما ذلك . يبدو أنه لا أحد هناك بالمنزل . أنه حالك  
الظلمة .

- ليس هناك سيارة أمام المنزل - قال الشاب الآخر.

- ربما كان أهل المنزل في حفلة ليلة رأس السنة .

- ولم يكن الشابين يعرفان أن والدتى لا تقود السيارة وبالتالي فهى لا تملك سيارة  
تقف أمام المنزل.

- آه .. لا .. ربما قال احدهما ذلك .. ماذا أرى . اننا لم نفترض مطلقاً ما نراه أمامنا..  
من أين أتت هذه المرأة العجوز؟ أن هذا شيء مرعب . إنها تستطيع أن تتعرف  
على.. اننى بهذا الشكل سوف أدخل السجن .. هذه المرأة العجوز ستحطم حياتى.

ويشير حرف (E) إلى معنى التفهم (Empathy) . حاول أن تفهم من وجهة نظر  
مرتكب الحادث لماذا حاول هذا الشخص أن يؤذيك . إن هذا ليس سهلاً ، ولكن  
حاول أن تصنع قصة قابلة للتصديق التى ربما يحكيها المعتدى ليشرح سلوكه فيما لو  
تمت مواجهته.

لكى أساعدك على ذلك تذكر ما يأتى :

- عندما يشعر الآخرون أن بقاءهم مهدداً فإنهم قد يوقعون الأذى بالأبرياء.

- الناس الذين ينتهجون على الآخرين هم أنفسهم في حالة من الخوف والقلق  
والتأذى.

- الموقف الذى يجد الشخص نفسه فيه هو الذى يمكن أن يؤدى إلى الإيذاء وليس  
سمات شخصيته الكامنة .

- الناس لا يفكرون غالباً عندما يوقعون الأذى بالآخرين. إنهم يندفعون لمهاجمتهم  
وحسب.

أما حرف ( A ) فيشير إلى معنى الإيثار ( Altruism ) المتضمن في عملية الصفح. وهى خطوة أخرى صعبة. تذكر أولاً إحدى المناسبات التى قد تعديت فيها على أحد وشعرت بالذنب ثم تم الصفح عنك. إن الصفح هنا بمثابة هدية حصلت عليها من شخص آخر لأنك تحتاج إليها، وأنت شاكر وممتن لهذه الهدية. إن منحنا هذه الهدية يجعلنا دائماً نشعر بالارتياح ونكون فى حال أفضل. كما تذهب الأغنية الآتية :

" إذا أردت أن تكون سعيداً لساعة واحدة .. فخذ سنة من النوم  
وإذا أردت أن تكون سعيداً ليوم واحد .. فاذهب لصيد السمك  
وإذا أردت أن تكون سعيداً لشهر واحد .. فتزوج  
وإذا أردت أن تكون سعيداً لعام واحد . فاحصل على ميراث  
أما إذا أردت أن تكون سعيداً طوال العمر .. فساعد شخصاً ما "

وقد لا نمنح هدية الصفح لمصلحتنا الشخصية. ولكننا نقدم هذه الهدية لحساب المعتدى ولصالحه. قل لنفسك إننى أستطيع أن أمنع الأذى والانتقام. علمًا بأنه إذا ما قدمت الهدية على كره منك وعلى غير رضى كامل فإنك لن تستطيع أن تشعر بالتححرر.

ويشير حرف ( C ) إلى معنى " الالتزام " ( Commitment ) بمعنى أن تعلن التزامك بالصفح علانية حتى يكون وعداً منك وعليك التقيد به. وفى الجماعات الإرشادية والعلاجية. التى يشرف عليها ورشحتون يكتب عملاؤه " صك غفران " (Certificate of Forgiveness) ، فقد كان يكلفهم بكتابة خطاب يتضمن الصفح عن المعتدى، بل ويفضل أن يكتبوا شعراً أو أغاني أو أية أشكال أدبية أخرى للتعبير عن معنى الصفح والغفران وليحتفظوا بها فى يومياتهم، بل وعليهم أن يخبروا اصدقائهم الموثوق فيهم بما انتروا عليه من الصفح. وكل هذه الوسائل أشبه بالعقود أو النيات (واحدة الالتزام والوفاء بها) على الصفح، الأمر الذى يؤدى إلى الخطوة الأخيرة.

أما حرف ( H ) فيشير إلى معنى التمسك ( Hold ) بالصفح. وهذه أيضاً خطوة صعبة لأن ذكريات حادث العدوان سوف تلح على ذهنك مرات ومرات. والصفح

ليس بمجرد محو الحادث ( من الذاكرة مثلاً ) ولكنه تغيير في الخطوط العريضة الراححة في الذاكرة . ومن المهم أن تتأكد أن الذكريات لا تعنى عدم الصفح . ولكن المهم ألا تعثر في الذكريات التي قد تدعو الى الانتقام أو حتى الحقد ولا تنغمس فيها. ذكر نفسك دائماً بأنك قد صفحت والجلأ إلى قراءة الوثائق والأدبيات والأوراق التي كنتها.

ربما ظهر ذلك أمامك كأمر ليس بذى قيمة كبيرة وأنه أقرب إلى الوعظ. ولكن الذى يحول هذه الدعاوى إلى علم هو ما أظهرته نتائج تسع دراسات جيدة التصميم عمدت إلى قياس نتائج الصفح حسب اجراءات مثل أسلوب ( REACH ). وفي أكبر وأحدث دراسة قام بها مجموعة من الباحثين في جامعة ستانفورد قادها " كارل ثورسن" ( Carl Thoresen ) استخدمت عينة عشوائية مكونة من ٢٥٩ شخصاً بعضهم اشترك في ورشة عن الصفح استغرقت تسع ساعات ( ٦ جلسات كل جلسة استمرت ٩٠ دقيقة ) وبعضها شكل المجموعة الضابطة. وكان مضمون عملية التدخل شبيهاً جداً بما سبق ذكره. وكانت النتائج ملموسة : غضب أقل وضغوط أقل وتفاؤل أكثر وقرار بصحة أفضل وقدرة عى الصفح أقوى.

### قيّم حياتك

شعورك نحو حياتك في أى لحظة كالزئبق ، يصعب الإمساك به، وفي نفس الوقت فإن التقييم الدقيق لمسار حياتك أمر هام في اتخاذ القرارات في حياتك المستقبلية. أما المشاعر اللحظية بالحزن أو السعادة والتي قد لا تكون مرتبطة بحادث واضح معين فيمكن أن تشوش على حكمك على نوعية حياتك بأكملها. فقد تكون مشكلة حديثة في علاقة عاطفية من شأنها أن تحرف أمامها جبال الرضا عن حياتك، في الوقت الذى يسبب ربح سريع حصلت عليه في إحداث تضخم زائف في حجم رضائك عن حياتك.

ما أفعله هنا .. إننى في بداية اليوم الأول من كل عام أحاول أن أجلس إلى نفسى مدة صف ساعة لأراجع حياتى في العام الماضى بأثر رجعى. إننى اختار وقت المراجعة في لحظة لا أكون عرضة لمشاعر الكره أو مشاعر الزهو. وأحاول أن أقوم بهذا العمل

على جهاز الكمبيوتر ، واستخرج ورقة مدونة بنتيجة المراجعة حتى يمكن أن أقارن بينها وبين ورقة مراجعة العام الماضي ، وافعل ذلك طوال العشر سنوات التي مضت. وعلى مقياس متدرج من رقم ١ إلى ١٠ فإنني أقدر مدى رضائي عن حياتي في كل مجال من المجالات التي اعتبرها ذات قيمة بالنسبة لي. وأكتب جملتين تلخصان ما أشعر به في كل من هذه المجالات. والمجالات التي أقدرها وأعلى من قيمتها ، والتي ربما تختلف فيها معك هي :

Love	الحب
Profession	المهنة
Finance	المال
Play	اللعب
Friends	الأصدقاء
Health	الصحة
Generativity	الإنتاجية
Over all	المجموع

وقد استخدمت مجموعة أخرى أو فئة اضافية وهي المسار أو الاتجاه الذي تأخذه التغيرات التي أحاول أن أفحصها في كل مجال من عام إلى آخر طوال العقد.

وأنا أوصيك بأن تقوم بنفس هذا الإجراء. إنه يجعلك متأكداً أو حتى على يقين من خطواتك، وهذا الأسلوب لا يدع فرصة أو مجال لأن يخدع الإنسان نفسه Self-deception ويقترح عليك الوقت المناسب للتصرف، ونوعية هذا التصرف. ولكي ننفذ وصية روبرتسون ديفيز Robertson Davies التي تحض كل فرد على أن يقيّم حياته مرة كل عام. وإذا ما وجد نقصاً أو قصوراً في جانب معين فيها فعليه أن يغير حياته وسوف يجد دائماً أن الحلول في متناول يديه.

كان موضوع هذا الفصل هو الإجابة على السؤال المتعلق بالتغيرات أو العوامل التي تحت تصرفك ( ع ) والتي تعينك في النهاية على أن تعيش عند المستوى الأعلى من



حدود الاستعداد ( ح ) للسعادة لديك (س). وقد بحث هذا القسم في ( ع ) وبالتحديد في الانفعالات الإيجابية ( الرضا Satisfaction القناعة contentment الإشباع Fulfillment والفخر Pride والصفاء Serenity ) التي تشعر بها نحو الماضي.

وهناك ثلاث طرق أخرى يمكن أن تشعر من خلالها بشكل دائم بالمزيد من السعادة نحو ماضيك. الطريق الأول: عقلي Intellectual وهو مرتبط بالأيديولوجية أو منظومة الأفكار التي تفسر من خلالها ماضيك وبالتالي تنظر إلى مستقبلك. إن الحتمية الصارمة hard determinism التي تفرز هذه الفكرة الجامدة أو الدوحا dogma ظهر بالدراسة الأمبيريقية أو التحليل الفلسفي أنها فكرة جذباء وعقيمة ومن الصعب الاقتناع ذاتياً بها، كذلك فإن الطابع السليبي فيها يمثل سحناً للإنسان وقيداً عليه.

أما الطريقتان أو العاملان الثانى والثالث فهما من طبيعة انفعالية emotional وكلاهما يتضمن التغير الإرادى لذكرياتك . فزيادة جرعة الامتنان نحو الأشياء الطيبة فى ماضيك من شأنه أن يعظم الذكريات الإيجابية ويقويها ويعلمك كيف تنسى أخطاء الماضى ، ويقلل من المرارة التى كانت تحول دون شعورك بالرضا. وفى الفصل القادم سوف أتحول الى الانفعالات الإيجابية حول المستقبل.



## البَصَائِلُ السَّالِسَةُ

### التفاؤل بالمستقبل

إن الانفعالات الإيجابية الخاصة بالمستقبل تتضمن الثقة، والأمل، والأمانة ثم التفاؤل. إن الأمل والتفاؤل من المعروف جيداً أنهما يكونان موضوعات للآلاف من الدراسات الميدانية، هذا فضلاً عن أنه يمكن إيجادهما. أنهما يحدثان مقاومة أفضل في مواجهة الاكتئاب عندما تحل الأحداث الصادمة، ويساعدان على الأداء الأفضل في العمل خاصة في الوظائف التي تتطلب تحدياً، كما يساعدان كذلك على تحقيق مستوى أفضل للصحة الجسمية. إبدأ الآن باختبار درجة تفاؤلك...

يمكنك الدخول على شبكة المعلومات لحل الاختبار، ثم قارن بين نتائجك ونتائج الآخرين من جنسك وعمرك ونوعية عملك أو يمكنك أن تفعل ذلك الآن من خلال هذا الاختبار.

### أختبر تفاؤلك :

أستغرق الوقت الذي يكفيك للإجابة على هذه الأسئلة، في المتوسط يستغرق الاختبار حوالي ١٠ دقائق، ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، أقرأ وصف كل موقف وتحيل حدوثه لك، من المحتمل ألا تكون قد مررت بالخبرة التي تعرضها بعض المواقف لكن ذلك لا يهم. وقد لا تجد الإجابة التي تناسبك تماماً عليك أن تختار (أ) ، (ب) أى الذى يعبر عن الأقرب فى الانطباق عليك، وقد لا تعجبك بعض أساليب الاستجابة لكن لا تختار ما تعتقد أنت أنه يجب أن يكون، أو ما يعبر عما يوحد لدى الآخرين، لكن عليك أن تختار الإستجابة التي تكون أكثر ميلاً لها. والآن، ضع دائرة حول استجابة واحدة لكل سؤال ولا تلتفت إلى الحروف الثلاثة PMB أو PVG.

## الانفعالات الإيجابية :

- ١- بعد مشاجرة بينك وبين شريك " حبيب أو صديق " PMG .
  - أسامحه (أسامحها). (صفر)
  - أنا دائماً أصفح وأسامح. (١)
- ٢- نسيت عيد ميلاد شريكك "صديقك أو حبيبك" PMB .
  - أنا لست كفاء في تذكر أعياد الميلاد. (١)
  - كنت مشغولاً بأشياء أخرى. (صفر)
- ٣- أخذت زهرة من معجب غير معروف PVG .
  - أنا شخصية جذابة بالنسبة له (لها). (صفر)
  - أنا شخصية عامة. (١)
- ٤- دخلت في منافسة للترشيح لأحد المجالس المحلية وفزت بالمنصب PVG .
  - كرسيت وقتاً وطاقة كبيرة في الدعاية لنفسى . (صفر)
  - أنا أعمل باجتهاد في أى عمل أؤديه. (١)
- ٥- تخلفت عن موعد هام PVB .
  - أحياناً تخونني الذاكرة. (١)
  - أحياناً أنسى مراجعة دفتر مواعيدي. (صفر)
- ٦- كان حفل العشاء الذى نظمته ناجحاً PMG .
  - كنت ساحرة في هذه الليلة بصفة خاصة. (صفر)
  - أنا مضيئة جيدة . (١)
- ٧- أنت مدین عشرة دولارات عن كتاب فات موعد إعادته للمكتبة PMP .
  - عندما أنشغل فيما أقرأ غالباً ما أنسى موعد إعادة الكتاب. (١)
  - كنت منشغلاً جداً في كتابة التقرير حتى أننى نسيت إعادة الكتاب. (صفر)

- ٨- كسبت كثيراً من المال في البورصة PMG.
- قرر سمسار البورصة أن يغامر على أسهم جديدة . (صفر)
  - السمسار الذي أتعامل معه دائماً يحقق أرباحاً عالية . (١)
- ٩- كسبت مباراة رياضية PMG.
- أنا أشعر أنني لا أهزم. (صفر)
  - لقد تدربت جيداً. (١)
- ١٠- رسبت في أحد الامتحانات الهامة PVG.
- لم أكن في كفاءة من دخلوا الامتحان معي . (١)
  - لم أستعد لهذا الامتحان جيداً. (صفر)
- ١١- قمت بتجهيز وجبة خاصة لصديق لكنه لم يقبل عليها جيداً PVB.
- أنا لست طاهياً جيداً. (١)
  - لقد أعددت الوجبة على عجل. (صفر)
- ١٢- خسرت مباراة رياضية تدربت من أجلها وقتاً طويلاً PVB.
- أنا لست رياضياً جيداً. (١)
  - لست جيداً في هذه الرياضة بالذات. (صفر)
- ١٣- تفقد صبرك بسبب صديق PMP.
- هو - هي - دائماً ما تعكر على صفوى. (١)
  - هو - هي - كان في حالة مزاجية عدائية . (صفر)
- ١٤- تمت معاقبتك بسبب عدم تقديم إقرار ضرائب الدخل في موعدها PMB.
- أنا دائماً أؤجل تقديم ضرائبي. (١)
  - كنت كسولاً في تقديم ضرائبي هذا العام. (صفر)
- ١٥- طلبت موعداً عاطفياً ورفض الطرف الآخر PVB.
- كنت منهاراً في ذلك اليوم. (١)
  - أصبحت لا أقوى على هذا الطلب مرة أخرى منه / منها . (صفر)

- ١٦- دائماً يطلبونك للرقص في الحفلات PMG.
- أنا أنطلق في الحفلات. (١)
  - كان مظهرى أنيقاً في هذا الحفل. (صفر)
- ١٧- كان أداؤك متميزاً في مقابلة من أجل وظيفة PMG.
- كنت أشعر بالثقة إلى أكبر حد أثناء المقابلة. (صفر)
  - أكون متميزاً في المقابلات. (١)
- ١٨- أعطاك رئيسك في العمل وقتاً قصيراً لإنجاز مشروع ما ولكنك ألجزته PVG
- أنني جيد في عملي. (صفر)
  - أنني شخص كفء. (١)
- ١٩- شعرت بالإرهاق في الفترة الأخيرة PMB.
- لم تكن لدى الفرصة أبداً للرحلة. (١)
  - كنت مشغولاً بصفة خاصة في هذا الأسبوع. (صفر)
- ٢٠- أنقذت شخصاً من حالة اختناق كادت تودي بحياته PVG.
- أعرف تكتيك يمنع الاختناق. (صفر)
  - أنني أعرف ماذا أفعل في وقت الأزمات. (١)
- ٢١- أراد الشخص الذي ترتبط به عاطفياً أن يتباعد لفترة ما PVB.
- أنني شديد التركيز على ذاتي. (١)
  - لا أفضي وقتاً كافياً معها / معه. (صفر)
- ٢٢- قال أحد الأصدقاء شيئاً جرح مشاعرك PMB.
- هو - هي - دائماً ما يندفع بدون تفكير في الآخرين. (١)
  - كان صديقي في حالة سيئة وأسقطها على. (صفر)
- ٢٣- جاءك رئيسك يطلب نصيحتك PVG.
- أنني خبير في الموضوع الذي جاء يطلب فيه نصيحتي. (صفر)
  - أنني أجيد إعطاء النصيحة. (١)

٢٤- شكرك صديق على مساعدتك له في الوقت العصيب PVG .

- أنني أستمتع بمساعدته في الأوقات الصعبة.
- أهتم بالآخرين.

(صفر)

(١)

٢٥- أخبرك طبيبك أنك بحالة جيدة PVG .

- أنني متأكد من تمريناتي المستمرة.
- لدى وعى صحي جيد.

(صفر)

(١)

٢٦- دعاك صديقك إلى نزهة في نهاية الأسبوع PMG .

- لأن الصديق يريد الخروج في نزهة.
- لأن الصديق يحب أن يكتشف مناطق جديدة.

(صفر)

(١)

٢٧- طلب إليك أن ترأس مشروعاً هاماً PMB .

- لأنني أنهيت مشروعاً مماثلاً بنجاح.
- لأنني مشرف جيد.

(صفر)

(١)

٢٨- سقطت كثيراً أثناء ممارسة رياضة التزحلق PMB .

- لأن رياضة التزحلق صعبة.
- كانت السحابات متجمدة.

(١)

(صفر)

٢٩- حصلت على جائزة قيمة PVG .

- قمت بحل جيد لمشكلة هامة.
- كنت أفضل الموظفين.

(صفر)

(١)

٣٠- أسهمك في البورصة دائماً منخفضة PVB .

- أنني لا أعرف الكثير عن مناخ رجل الأعمال.
- لقد كان اختياري للأسهم سيئاً .

(١)

(صفر)

٣١- لقد زاد وزنك في الإجازة ولم تستطع التخلص منه PMB .

- جميع أنواع رجيم الطعام لا تفيد على المدى البعيد.
- النظام الذي أتبعته لم يكن مفيداً.

(١)

(صفر)

٣٢- لم يوافق أحد المحال على التعامل بالكارث الذي تحمله PVB .

- أنا أحياناً أبالغ في تقدير المال الذي معي. (١)
- أحياناً أنسى أن أدفع فاتورة الحسابات الخاصة بالكارث. (صفر)

أمسا عسن وضع الدرجة على هذه البنود فإنها توضع على القسمين التاليين، وهما يمثلان البعدين الأساسيين للتفاؤل :

#### مفتاح التصحيح :

PMG	PMP
PVG	PVP
HOG	HOP
= HOB	- HOG

وهناك بعدان أساسيان يؤثران في أسلوب تفسيرنا للأحداث :

- ١- الاستدامة (الديمومة) Permanence
- ٢- العمومية Pervasiveness

#### ١- الاستدامة Permanence :

أن الأفراد الذين يستسلمون بسهولة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة التي تحدث لهم دائمة وإن الأحداث السيئة سوف تبقى وأنها دائماً هناك لتؤثر على حياتهم، أما الأفراد الذين يقاومون اليأس وقلة الحيلة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة مؤقتة.

#### Temporary (optimis)

##### (التفاؤل) المؤقت

- أنا مرهق.
- الرجيم لا ينفع إذا خرجت على النظام.
- أنت تشكوني حينما لا انظف حجرتي.
- مزاج الرئيس سيء.
- أنت لم تتحدث معي مؤخراً.

#### Permanent (pessimism)

##### (التشاؤم) الدائم

- أنا هلكان.
- الرجيم لا ينفع.
- أنت دائم الشكوى.
- الرئيس إنسان سيء.
- لم تتحدث معي أبداً.



فإذا كان تفكيرك في الأشياء السيئة على النحو "دائماً" و"أبداً" وأنها حصائص ثابتة فإنك صاحب نمط تشاؤمي دائم.

أما إذا كان تفكيرك في الأشياء السيئة على نحو "أحياناً" أو "في الفترة الأخيرة" مستخدماً كلمات محددة، وأن الأشياء السيئة سريعة الزوال فأنت صاحب نمط تفاؤلي.

عد مرة أخرى إلى الاختبار وأنظر إلى الحروف PMB وهي مكررة ثمان مرات، وهي اختصار Permenant Bad وتعني دائماً سيئ والأسئلة (٢، ٧، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣١) تقيس المدى الذي تفكر فيه عن أسباب الأحداث السيئة باعتبارها دائمة. كل عبارة تحصل على "صفر" فهي تفاؤلية، وكل عبارة تحصل على "١" فهي تشاؤمية، لذلك فعلى سبيل المثال إذا اخترت "أنا لست جيداً في تذكر أعياد الميلاد" في السؤال رقم "٢" أكثر من "أنا دائماً أكون منشغلاً بأشياء أخرى" لكي يشرح لماذا نسيت عيد ميلاد شريكك فأنت بذلك قد اخترت السبب المتشائم الدائم.

أجمع الدرجات على العبارات وضعها على اليمين في مربع PMB إذا كان الناتج "صفر" أو "١" فأنت متفائل جداً في هذا البعد والدرجة "٢" أو "٣" فتعني التفاؤل باعتدال والدرجة "٤" متوسط و"٥، ٦" متشائماً و"٧، ٨" متشائماً جداً.

عندما نفشل فإننا جميعاً نستشعر إحساساً بالعجز في اللحظة ذاتها وهو ما يماثل ونحزناً في المعدة فهو مؤلم لكن الألم يزول، ومع بعض الأفراد فإن الألم يزول فوراً، وهؤلاء هم الذين يسجلون ما بين صفر، ١. أما بالنسبة للأفراد الآخرين فإن الألم يستمر وقد يتعقد ويتحول إلى شكوى، هؤلاء هم الأفراد الذين يسجلون ما بين ٧، ٨ درجات فهم يظلون في حالة عجز لعدة أيام أو ربما عدة شهور حتى بعد صدمة صغيرة. أما بعد الهزائم الكبيرة فإنهم لا يعودون إلى حالتهم الأولى أبداً.

إن النمط المتفائل بالأحداث السعيدة على نقيض النمط المتفائل بالنسبة للأحداث السيئة، فالأفراد الذين يعتقدون في دوام أو استمرار الأحداث السعيدة لديهم الأسباب الدائمة لأن يظلوا متفائلين أكثر من هؤلاء الذين يعتقدون أنهم لديهم الأسباب المؤقتة للتفاؤل.

Temporary (optimistic)

(التشاؤم) المؤقت

- هذا يوم سعيد.
- أنا أحاول كثيراً.
- نال التعب من منافسى.

Permanent (pessimistic)

(التفاؤل) الدائم

- أنا دائماً محظوظ.
- أنا موهوب.
- من ينافسنى لا يصل لمستواى.

إن الأفراد المتفائلين يشرحون الأشياء السعيدة لأنفسهم في ضوء أسباب دائمة مثل السمات والقدرات، أما المتشائمون فيأثمون أسباباً قابلة للتغير مثل المزاج أو الجهد.

من المحتمل أنك قد لاحظت أن بعض الأسئلة في الاختبار ربما النصف، كانت حول الأحداث السعيدة، على سبيل المثال (أن تحقق أرباحاً كثيرة) ضع درجات على هذه العبارات التى تعنى "دائماً"، "جيداً" Permanent Good PMG وهى بأرقام (١ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٦ ، ٢٦ ، ٢٧) ثم تجمع الدرجة على اليمين ويكتب المجموع على الهامش الأيمن على السطر المحدد بالحروف PMG فإذا كان مجموع الدرجات ٧ أو ٨ فأنت متفائل جداً ولديك ميل لتوقع استمرار الأحداث السعيدة، أما الدرجة ٦ فهى تعبر عن التفاؤل المعتدل أما الدرجة ٤ أو ٥ فتعبر عن الدرجة المتوسطة و ٣ تعنى التشاؤم المتوسط ، أما صفر، ١ ، ٢ فيعنى التشاؤم الشديد .

وبالنسبة للأفراد الذين يعتقدون في دوام الأسباب للأحداث السعيدة فيأثمون في حالة نجاحهم فيأثمون يحاولون باستماتة في المرات القادمة، أما الأفراد الذين يفسرون الأحداث السعيدة بأسباب مؤقتة فيأثمون قد يستسلمون حتى عندما ينجحون معتقدين إنها كانت حظ، فالأفراد الذين يستثمرون النجاح وينطلقون بمجرد أن تبدأ الأعمال فهؤلاء هم المتعائلون.

## ٢ - العمومية (الشيوع) Pervasiveness الخاص في مقابل العام :

ترتبط الديمومة بالزمن، أما الشيوع فيرتبط بالحيز ( كبيراً كان أم صغيراً ) ، فعلى سبيل المثال، في إحدى المؤسسات الكبيرة للبيع بالتجزئة تم فصل نصف موظفى قسم

المحاسبة. وكانت "نورا وكيفين" من الموظفين الذين تم فصلهم، أصبحا محبطين ولم يستطيعا أن يتحملا فكرة البحث عن عمل آخر لعدة شهور، وتوقف كلاهما عن تسديد ضرائب الدخل أى شيء يذكرهما بالحسابات. استمرت "نورا" فى حياتها زوجة محبة ونشيطة واستمرت حياتها الاجتماعية بالصورة المعتادة واستمرت صحتها قوية وقبلت العمل ثلاثة أيام فى الأسبوع. أما "كيفين" كان على العكس، فقد أنزوى وأبتعد وتجاهل زوجته وأبنته الصغير، وأمضى معظم وقته فى المساء متجهاً ومكتئباً. ورفض الخروج من المنزل للقاء الآخرين قائلاً "أنه لم يعد يحتمل رؤية الناس"، لم يعد يضحك على النكات التى تقال، وأصيب بتلات البرد طوال فترة الشتاء وتوقف عن ممارسة رياضة المشى.

إن بعض الأفراد يمكنهم أن يضعوا مشكلاتهم فى صندوق بإحكام ثم يذهبون لاستكمال مسيرة حياتهم حتى لو تعسر أحد أبعادها الهامة كالعمل أو الحياة العاطفية مثلاً، أما البعض الآخر فإنهم يتركون مشكلة واحدة فى مجال واحد لتؤثر فى كل مجالات الحياة. أنهم يحولونها إلى كارثة فعندما ينقطع خيط واحد من خيوط حياتهم فإن كل المصنع يتوقف وينتهى ذلك إلى ما يلى :

إن الأفراد الذين يقدمون تفسيرات عامة لخبرات الفشل لديهم يتوقفون عن كل شيء عندما يضرب الفشل فى منطقة واحدة من حياتهم. أما الأفراد الذين يقدمون تفسيرات محددة قد يصبحوا عاجزين فى هذا الجانب وحده من حياتهم، ويستمرون فى تقديمهم بقوة فى بقية الجوانب.

#### Universal (pessimism)

##### (تشاؤم) عام

- كل المدرسين غير عادلين.
- إنني نافر .
- الكتب غير مفيدة.

#### Specific (optimism)

##### (تفاؤل) محدود

- العالم "سليحمان" غير عادل
- أنني أنفر منه.
- هذا الكتاب غير مفيد.

وقد كان لدى "نورا" و "كيفين" نفس الدرجة العالية على بعد الاستدامة (الديمومة) فكلاهما متشائم فى ضوء هذا المعنى. إذ بعد أن تم فصلهما ظلاً محبطين لوقت

طويل لكهما حصلا على درجات مختلفة على بعد العمومية، فعندما وقعت الأحداث السيئة أعتقد "كيفين" أن ذلك يقلل من أى شيء يفعله. فعندما فصل أعتقد أنه لم يكس إنساناً جيداً في أى شيء أما "نورا" فقد أعتقدت أن الأحداث السيئة لها أساها المحدودة فعندما فصلت أعتقدت أنها لم تكن كفتاً في الحسابات.

إن بُعد الاستدامة "الديمومة" يحدد إلى أى مدى يتوقف الفرد ويستسلم، فالتفسيرات الدائمة للأحداث السيئة تؤدي إلى مشاعر العجز واستمرارها إلى فترة طويلة، أما التفسيرات المحدودة ينتج عنها اللياقة النفسية. أما بُعد العمومية فهو يحدد إذا ما كان الشعور بالعجز قد أنتشر عبر العديد من مواقف الحياة أم أنه محدود بالمجال الأساسي، وقد كان "كيفين" ضحية لبعد العمومية. إذ أنه فور أن تم فصله من عمله أعتقد أن السبب كان عاماً وتوقف عن المقاومة في كل نواحي حياته، فهل تصدم أنت على هذا النحو.

إن الأسئلة المتضمنة في الاختبار تحت الرمز Pervasive Bad PVB "عمومية الأحداث السيئة" فهي بأرقام (٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٥، ٢١، ٣٠، ٣٢) ثم تجمع درجات هذه الأسئلة على الهامش الأيمن ويكتب المجموع، أما الحرف PVB والدرجات بين صفر و ١ فهي للتفاضل الشديد و ٢، ٣ يكون متوسط التفاضل، أما ٤ فهي درجة متوسطة و ٥، ٦ متشائم متوسط، ٧، ٨ فهو متشائم جداً.

والآن على العكس من الأسلوب المتفائل المفسر للأحداث السعيدة يكون الأسلوب المتفائل المفسر للأحداث السيئة فالتفائل يعتقد " أن الأحداث السعيدة سوف ترفع وتسمى كل شيء يفعله" بينما يعتقد المتشائم أن الأحداث السعيدة تحدث نتيجة لعوامل محدودة في موقف محدد .

فعندما فصلت "نورا" من عملها ثم عرض عليها عمل مؤقت في نفس الشركة فإنها فكرت على النحو التالي : " إنهم أدركوا أنهم لا يستطيعون الاستمرار بدوني " لكن عندما عرض على "كيفين" نفس العمل فكر على النحو التالي "لا بد وأن يعاوا من نقص قوة العمل".

Specific (pessimism)

(التشاؤم) المحدد

- إني ذكي في الرياضيات.
- كنت جذاباً لها.

Universal (optimism)

(التفاؤل) العام

- إني ذكي.
- كنت جذاباً

سجّل درجاتك على التفاؤل من حيث العمومية للأحداث السعيدة، فالتعبيرات تحت الرمز Pervasive good PVG هي بأرقام (٣، ٤، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٩) كل عبارة تتبع بصفر تكون للتشاؤم المحدد فعندما سؤلت في رقم ٢٤ عن رد الفعل على شكر أحدهم لك على مساعدته فإذا كانت الإجابة "أنا أحب مساعدته في الفترات الصعبة" فهي تعبر عن التحديد والتشاؤم وإذا كانت الإجابة "أنني أهتم بالآخرين" فهو التفاؤل العام. أستخدم الأرقام على اليمين وجمع الدرجات، فالدرجة بين ٧، ٨ تكون متفائل جداً والدرجة ٦ للتفاؤل المعتدل أما ٤، ٥ فهو المتوسط و ٣ للتشاؤم المعتدل وصفر، ١، ٢ فهو متشاؤم جداً.

**جوهر الأمل : The stuff of Hope**

لقد ظل الأمل هو دائرة اختصاص المبرشرين والسياسيين العاملين في مجال الإعلانات. أن التفاؤل المتعلم قد ساعد على نقل الأمل إلى دراسات وبحوث العمل، حيث يستطيع العلماء أن يفحصوا بدقة كيف يعمل، وإن تملك الأمل أو لا تملكه فإن ذلك أمراً يعتمد على بعدين يؤخذ بهما معاً - فإن إيجاد الأسباب العامة والدائمة للأحداث الجيدة جنباً إلى جنب مع الأسباب المؤقتة والمحددة للأسباب السيئة هما معاً يكونان فن الأمل. أما وجود الأسباب الدائمة والعامة لسوء الطالع والأسباب المحددة والمؤقتة للأحداث السعيدة يكونان معاً خيرة الإحباط وخيبة الأمل.

إن الأحداث السيئة يمكن وضعها إما في سلوك مشحون بالأمل أو في سلوك يخلو من الأمل، كما في الأمثلة التالية.

المشحون بالأمل Hope full

الخلو من الأمل Hopeless

- إني غيى.
- أنا معطل حالياً.
- الرحال وحوش.
- زوجي كان مزاجه سيء.
- بنسبة ٥ من ١٠ يكون هذا الورم سرطان
- بنسبة ٥ من ١٠ يكون هذا الورم لا شيء.

وبالمثل يسير الأمر في تفسير الأحداث الجيدة :

الحلو من الأمل المشحون بالأمل

- إنني محظوظ. ● أنني موهوب.
- لقد جذبت زوجتي العملاء. ● أن زوجتي تسحر كل إنسان.
- سوف تقضى أمريكا على الإرهاب. ● سوف تقضى أمريكا على كل أعدائها.

قد تكون درجاتك في الاختبار على الأمل هي أكثر الدرجات أهمية Hope Bad

HOB الأمل - سيئ - Hope Good HOG - جيد بالنسبة لدرجات HOB

فعليك جمع الدرجات على PVB وإضافتها إلى الدرجة الكلية على PMB أما عن

درجاتك على HOG فتجمع الدرجات على PVG ثم تضاف إليها درجاتك على

PMG ثم تطرح درجات HOB من درجات HOG فإذا كان الناتج بين ١٠ : ١٦

فأنت مفعم بالأمل على نحو غير عادي و من ٦ : ٩ فأنت مشحون بالأمل على نحو

متوسط، وبين ١ : ٥ فإنك في المتوسط، أما من صفر : - ٥ فأنت يائس "محبط"

بدرجة متوسطة وأقل من - ٥ تكون يائس بشدة. فالأفراد الذين يضعون تفسيرات

دائمة وعممة للأحداث الجيدة وتفسيرات مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة فإنهم يخرجون

سريعاً من المشكلات التي تعترضهم وينخرطون بسهولة في الحياة ويستمررون في التقدم

نتيجة خبرة ناجحة واحدة. أما الأفراد الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح

وتفسيرات دائمة وعممة للأحداث السيئة يميلون إلى الشعور بالاهيار تحت وطأة الضغط

لفترة طويلة وعبر المواقف المختلفة، ونادراً ما ينخرطون في مسيرة الحياة.

### زيادة التفاؤل والأمل :

إن هناك أسلوباً موثقاً لبناء التفاؤل يتكون من تمييز الأفكار التشاؤمية ثم دحضها،

فكر فرد لديه مهارات الدحض التي نستخدمها عندما يأتي شخص منافس لما أو

لشخص عزيز علينا في العمل مثلاً، ویتهمنا اتهامات زائفة بالتقصير مثل (" أنت

لا تستحق أن تكون نائباً للرئيس"، " أنت غير كفء و " أناي" والذين يعملون من

أجلك لا يمكنهم أن يساندوك). وفي الرد على ذلك فإنك تحشد كل الأسباب التي

تدفع بها كل هذه الاتهامات مثل : تقديراتك العالية التي حصلت عليها من الرؤساء، والمهارات التي كشفت عنها كأحد ثلاثة في قسم التسويق. أما عندما نوجه نحن لأنفسنا مثل هذه الاتهامات فنحن عادة نفشل في دفعها حتى في حالة كونها تقدمت زائفة. إن المدخل إلى دحض ودفع الأفكار التشاؤمية هو التمييز أولاً لهذه الأفكار وإدراكها ثم التعامل معها كان شخصاً آخر هو الذي ينطق بها وليس أنت، كأنه منافس، رسالته في الحياة أن يجعلك بائساً وغير سعيد. وهنا يوجد لدينا وصف لما يمكن أن نفعله. إذ بمجرد تمييز مثل هذه الأفكار التشاؤمية لديك والتي تبدو أنه ليس هناك ما يبررها. فابدأ في مناقشتها باستخدام نموذج ABCDE و A-adversity هي الحدث أو موقف الصدمة. و B- Belief فهي للاعتقادات والأفكار التي تعتقد فيها فور وقوع الحدث أو الموقف. أما C-Consequences فهي للنتائج. و D- Disputation فهي لدحض الأفكار والاعتقادات و E-Energization وهي للتنشيط الذي يحدث لك عندما تنجح في دفع الأفكار وهزيمتها، فالدفع الفعال للأفكار والاعتقادات التي تتبع أي حدث يمكن أن يغير رد الفعل من الاستسلام والاكتماب إلى النشاط والتفاؤل مثلاً :

(A) الحدث أنا وزوجي ذهبتا في أول عشاء لنا بالخارج منذ مولد طفلنا، وأمضينا الأمسية في مشاجرة حول كل شيء بدءاً من تحديد لحظة القائمة على خدمة الزبائن حتى شكل رأس طفلتنا هل تشبه أقاربي أو أقارب زوجي.

(B) الاعتقاد ما هو الخطأ هنا؟ فإنه من المفترض أن نمضي معاً أمسية رومانسية لكن بدلاً من ذلك أمضينا الليلة في عراك على أشياء صغيرة جداً. وقد قرأت في إحدى المقالات أن غالبية الزيجات تنتهي بعد ولادة الطفل الأول، ويدوا أنا نسير في هذا الاتجاه. فكيف يمكنني أن أربي "الطفلة" وحدي؟

(C) النتائج لقد شعرت بحزن عميق وإحباط. وكان لدى شعور بالرعب. لم أكد أقرب عشائتي. فقد دفعته بعيداً عني. وبدأ زوجي يحاول جاهداً أن يغير المناخ لكنني لم اهتم لذلك.

(D) الدحض : ربما أكون غير واقعية قليلاً فإنه من الصعب أن تشعر بالرومانسية في حالات حرمانك من النوم لثلاث ساعات متواصلة في الأسابيع السبعة الأخيرة. كذلك كان لدى إحساس بالضيق لأن صدرى بدأ يتسرب منه اللبن. لكن عشاء غير موفق لا يعنى الطلاق. فقد مررنا بأوقات أكثر صعوبة من الموقف الحالى ونجاوزناها منها مرة أخرى وأصبحنا أفضل في علاقتنا. إنني اعتقد أنه لابد أن اصدق أنني اجلس هنا لأخطط جدولاً للتفتيش لمجرد أن زوجي يعتقد أن رأس "هي" أبتتنا تشبه رأس خاله "لاري Larry" "أكثر مما تشبه رأس خالتي" "فلو Flo". أعتقد أنني بحاجة إلى الراحة بعض الوقت. وبالنظر إلى ما حدث اليوم على أنه محاولة جيدة في الرومانسية، والعشاء القادم سيكون أفضل.

(E) التنشيط لقد بدأت في الإحساس بأنني أفضل حالاً، وأكثر حرصاً على زوجي، فقد أخبرتته باهتمامي بأمر تسرب اللبن من صدرى وضحكنا كثيراً ونحن نفكر في كيف أن النادل سوف يستجيب. لقد قررنا أن نعتبر هذا تدريباً على العشاء، وسنعاود المحاولة الأسبوع القادم.. وفور أن تحدثنا حول ذلك، بدا لنا معاً أن الأمر عبارة عن دعاية وصبرنا أكثر ارتباطاً.

إنه من الضروري أن تدرك هذه الاعتقادات على أنها أفكار قد تكون حقائق أو لا تكون. فإذا ما ثارت إحدى الأمهات المنافسة الغيورات في وجهك في نوبة غضب قائلة "إليك أم مزعجة، إنك أنانية وغبية وغير حذرة" كيف سيكون رد فعلك؟

من المحبب أن تهمل هذه الاتهامات. فقد تقولين لنفسك : "إن أولادي يحبوني، لقد أنفقت وقتاً كبيراً معهم، علمتهم الحساب، ولعب الكرة، وكيف يتعايشون في عالم قاسي، وعلى أية حال هي غيورة لأن أولادها غاية في السوء".



إننا يمكننا أن نبعد أنفسنا بسهولة عن اتهامات الآخرين التي لا أساس لها، لكننا نكون أقل مهارة في الابتعاد بأنفسنا عن الاتهامات التي نوجهها نحن إلى أنفسنا، إذا كان هذا ما نعتقد في أنفسنا، فهو إذن حقيقة .

لا، إنه خطأ. إن ما نقوله لأنفسنا عندما نواجه بصدمات، يمكن أن يكون بلا أساس مثل اتهامات الأم المنافسة الغيرة السابقة. إن تفسيراتنا المرتدة إلينا عادة ما تكون مشوهة. أنها مجرد عادات سيئة في التفكير نشأت بسبب خبرات غير سارة في الماضي، أو صراعات الطفولة، أو آباء صارمين، أو أخت كبرى غيرة، لكنها تبدو لنا كأنها نابعة من أنفسنا، وتعامل معها كحقائق. إنها مجرد اعتقادات، فليس لأن فرداً يخاف من عدم عبثه على عمل، أو أنه غير محبوب، أو غير مناسب فذلك لا يعني أن هذا حقيقة. إنه من الضروري أن تتراجع وتبعد بنفسك عن تفسيراتك التشاؤمية على الأقل لكي تغير من تكرارها.

ويدور الدحض حول مراجعة تكرار أفكارنا المرتدة إلينا. والخطوة الأولى تتمثل في معرفة الأفكار والاعتقادات المطلوب دفعها ودحضها. أما الخطوة الثانية فهي وضع هذا الدحض موضع التنفيذ.

### تعلم أن تجادل نفسك :

هناك أربع طرق لجعل الدحض مقنعاً. ناقشها بالتفصيل فيما يلي :

#### البرهان : Evidence

إن أكثر الطرق المقنعة لدفع الاعتقادات السلبية هو أن تظهر أنها غير صحيحة. فمسند بداية ردود الأفعال التشاؤمية للحدث في ممارسة تأثيرها، فإن هناك حقائق سنجدها إلى جانبك غالبية الوقت. عليك أن تتبنى دور المحقق وتسأل : ما هي الأدلة على هذا الاعتقاد ؟

فمثلاً إذا حصلت على درجة سيئة واعتقدت إنها أسوأ ما في الفصل، يمكن أن تراجع الحقائق. هل الطالب الذي يدرس بجانبك حصل على درجة أقل. وإذا اعتقدت

إسك أفسدت نظامك الغذائي، يمكنك أن تعد السعرات الحرارية في طعامك، ومن الممكن أن تكتشف أنها أقل كثيراً من السعرات التي في العشاء الذي رفضت تناوله .

إنه من المهم أن ترى الفرق بين هذا الاتجاه وبين ما يطلق عليه قوة التفكير الإيجابي. فالتفكير الإيجابي غالباً ما يتضمن محاولة أن تعتقد في مجموعة من العبارات المبهجة مثل "كل يوم أصبح أفضل وأفضل، حتى في غياب الأدلة والبراهين، أو حتى في ضوء الحقائق العكسية، فإذا استطعت إدارة هذه الأفكار واقعياً فإن ذلك يضيف إليك قوة أكثر. أن الكثير من الأفراد المتعلمين، والذين تدربوا على التفكير بالشك لا يستطيعون إدارة هذا النوع من التشجيع أو الدعم. إن التفاؤل المتعلم على العكس من ذلك.

إن واحدة من أكثر الفنيات فاعلية في الدحض سوف تتمثل في البحث عن الأدلة والبراهين التي تشير إلى فاعلية التشويه في تفسيراتك الصادمة، وستجد الحقائق إلى جانبك في معظم الأوقات.

### البدائل : Alternatives

في الغالب أن ما يحدث لك لا يكون له سبب واحد. فغالبية الأحداث لها أسباب متعددة. فإذا ما أديت الامتحان أداءاً سيئاً. فإن كل ما يلي قد أضاف إلى الخروج بهذه النتيجة : هل كان الامتحان صعباً؟ إلى أي مدى كان الاستذكار جيداً؟ إلى أي مدى كان الأستاذ عادلاً؟ كيف كان أداء التلاميذ الآخرين؟ إلى أي مدى كنت مجتهداً؟ فالتشاؤم له طريقته في البدء من أسوأ هذه الأسباب ، وأكثرها ثباتاً وعمومية . مرة أخرى وكذلك الدحض لديه عادة حقائق تقف إلى جانبه، فهناك أسباب متعددة ، فلماذا إذن التعلق والتركيز على أكثرها سلبية . وجه السؤال التالي إلى نفسك . هل هناك طريقة أقل تدميراً - هدماً - في النظر إلى هذه النتيجة؟

لكي تدحض اعتقادك الخاص، لا بد وأن تراجع كل الأسباب الممكنة التي أضافت إليه. وركز على تلك الأسباب المتغيرة (إن الوقت الذي أنفق في المذاكرة لم يكن كافياً)

والأسباب المحددة (أن هذا الامتحان كان صعباً) والأسباب غير الشخصية (إن الأستاذ ليس عادلاً).

قد تكون مضطراً إلى الاندفاع نحو توليد أفكار بديلة، ونحو التعلق بالاحتمالات التي قد لا تكون مقنعة تماماً بصحتها. تذكر أن الكثير من التفكير التشاؤمي يتكون من العكس، ومن التعلق بأكثر الأفكار إيلاماً واكتئاباً. ليس بسبب الأدلة، لكن بالتحدث لأنها تكون مؤلمة جداً. إنه عليك أن تبطل وتفسد هذه العادة الهادمة بأن تصبح بارعاً في توليد البدائل.

### المتريبات : Implications

تسير الأمور في حياتنا ، ولا تكون الحقيقة دائماً في جانبنا ، فقد يكون الواقع ضدك، وقد يكون الاعتقاد السلبي الذي تحمله بداخل نفسك نحو ذاتك صحيحاً. وفي مثل هذا الموقف، فإن الآلية التي يجب استخدامها هي نزع صفة الكارثة عن الحدث Decatastrophizing حتى إذا كان الاعتقاد صحيحاً، قل لنفسك، ما الذي يترتب على هذا ؟ فقد كان صحيحاً أن العشاء لم يكن رومانسياً، لكن ماذا يعني ذلك؟ عشاء واحد سيء لا يعني الطلاق.

لا بد وأن تسأل نفسك، ما هي أسوأ الأشياء؟ هل الحصول على تقدير متوسط (B) يعني ألا تجد عملاً لدى أحد؟ هل التهام قطعتين من الدجاج مع صحن من المكرونة يعني الوصمة بالشرامة إلى الأبد ؟ عند هذه النقطة فلتذهب إلى الآلية الأولى وتبحث عن الدلائل. وفي مثال العشاء بين الرجل وزوجته، تذكرت الزوجة أن هناك مواقف أكثر سوءاً قد مرت عليها وعلى زوجها من قبل.

### الاستفادة : Usefulness

أحياناً تكون نتائج التمسك باعتقاد ما أكثر من الحقيقة. فهل الاعتقاد هداماً؟ فعندما تكسر نظامك الغذائي - تكون الاستجابة "إنني شره جداً" بمثابة طريقة لأن تترك نظامك الغذائي كلية . قد يصبح بعض الأفراد مكتئبون للغاية عندما يستشعرون

عدم العدالة في العالم، إننا يمكننا أن نتعاطف مع هذه المشاعر، لكن الاعتقاد في ذاته قد يحدث حزنًا أكثر مما يستحق. ما هو العائد الجيد الذي يمكن أن يعود على من الاستكانة إلى الشعور بأن العالم يجب أن يكون عادلاً. وفي تكتيك آخر، يمكن أن تعرف تفصيلياً كل الطرق التي يمكن أن تغير بها الموقف في المستقبل، حتى إذا كان الاعتقاد صحيحاً الآن، فهل الموقف قابل للتغير؟ كيف يمكنك أن تغيره؟ فقد قررت الزوجة في المثال السابق أن تتوقف عن قراءة المقالات الصادمة عن الطلاق.

### سجل الدحض لديك : Your Disputation Record

الآن، أنا أريدك أن تمارس الدحض أثناء الأحداث التي تواجهها في حياتك اليومية، فعليك أن تستمع جيداً إلى اعتقادك، لاحظ النتائج، ثم إدحض اعتقاداتك بقوة. ثم لاحظ الطاقة التي تتولد في داخلك عندما تنجح في هزيمة أفكارك السلبية سجل كل ذلك قد تكون الأحداث التي أثارت الأفكار التشاؤمية لديك أحداثاً عابرة لا قيمة لها مثلاً :

الخطاب جاء متأخراً، لم تلتق رداً على مكالمتك، إن عامل الجراج لم ينظف السيارة جيداً، استخدم الآليات الأربع الفاعلة للدحض الذاتي وقبل أن تبدأ، لاحظ المثالين الآتيين : أحدهما حول حدث سلبي، والآخر حول حدث جيد.

### المثال الأول :

#### (A) الحدث :

تفقت تقويماً للمنهج الذي كنت أقوم بتدريسه في الحلقة العلمية عن "الاستشفاء من الصدمة" وكان أحد التقارير للتقويم يقول : " كنت محبطاً تماماً في هذه الحلقة العلمية. الشيء الوحيد الذي أثر على هو كيف كان الأستاذ باعثاً للملل لدرجة كبيرة وبصفة ثابتة. فالجثث كانت أكثر حياة من هذا المحاضر. ينبغي ألا تحضر هذا المقرر.

### ( B ) الاعتقادات :

يا جراءة هذا الطالب. إن الطلبة يتوقعون أن يكون تعليمهم بطريقة مختلفة. وإذا لم تستخدم وسائل التعليم المتعددة، سوف تكون شخصاً مملاً غير محتمل. إنهم لا يستطيعون التعامل مع موضوعات تستدعي التفكير والاجتهاد. إنني مسعّب مما يريد هؤلاء الأطفال. أنه من الأفضل ألا أعرف من كتب هذه الملاحظات.

### ( c ) النتائج :

كنت عاضباً لقد ناديت روجي وقرأت عليها التقييم، وأنا في غاية الغضب لعشر دقائق. وحتى نهاية اليوم، كنت ما زلت محبطاً من ذلك، وواصلت حديثي عن هؤلاء الأطفال وكيف أنهم مدللون، وفاسدون.

### ( D ) الدحض :

إن ذلك كان وقاحة حقاً. يمكنني أن أفهم ذلك إذا لم يجب أحد المقرر، لكن ليس هناك سبب لأن يكونوا كريهين إلى هذا الحد. يجب أن أتذكر أنه تقوم تلميذ واحد فقط. إن غالبية هؤلاء الطلبة يفكرون في هذا المقرر على أنه جيد. إنني لم أحصل على درجات عالية كما تعودت، ومع ذلك فإن عدداً غير قليل قد أبدى تعليقات مفادها أن هذا المقرر يمكن أن يكون أكثر يسراً في الإلمام بمادته العلمية إذا ما استخدمت شرائح لعرض المعلومات. فهم يطلبون فقط أداة من أدوات التكنولوجيا الحديثة لإضافة الإثارة والسهولة إلى المادة المقدمة. ربما كنت أميل إلى الكسل قليلاً، فقد تعودت أن اجتهد من أجل تقديم الموضوعات بطريقة شيقة ليشارك فيها الطلبة والطالبات. أنا لم أكن مستمتعاً بتدريس هذا المقرر كما تعودت. قد يكون عليّ أن أنظر إلى هذا التقييم كنداء إلى الاستيقاظ والانتباه، وأن أبذل بعض الوقت لترتيب المادة وتنظيمها.

### ( E ) الزود بالطاقة (التشيط) :

لقد شعرت أنني أقل غضباً، كنت ما زلت مكدرّاً من الطريقة التي عير بها الطالب عس نفسه، لكنني كنت قادراً على رؤيتها حسب أهميتها النسبية، لم أكن متقللاً لمقولة أي كنت كسولاً بعض الشيء في إعداد المادة، لكنني كنت قادراً على تركيز طاقاتي في

تحديث مادة المقرر، لقد شعرت بضرورة إعادة الارتباط بالمادة، وقررت أن أحدد وأنقح المادة العلمية.

وكما أشرت سابقاً أن الأسلوب المتشائم في تفسير الأحداث الجيدة هو عكس ذات الأسلوب في تفسير الأحداث السيئة. فإذا كان الحدث جيداً فإن المتشائم يقول "إنه مؤقت، وخاص، وليس هناك ما فعلته من أجل ذلك". فالتفسير المتشائم للحدث الجيد يستوقفك ولا يجعلك تستمتع بمميزات الانتصار أو النجاح. وهذا المثال يوضح كيف يمكنك أن تدفع التفسيرات المؤقتة، أو الخاصة أو ذات التوجه الخارجى في تفسير النجاح وتحولها إلى تفسيرات دائمة، شخصية، عامة، وهى التفسيرات التى نحتاج إليها لنحافظ على النجاحات التى نحققها.

## المثال الثانى :

### ( A ) الحدث :

قال لى رئيسى أنه كان سعيداً بالأفكار الجديدة التى قدمتها وطلب إلى أن أصحبه إلى اجتماع كبير وأعلن هذه الأفكار على الفريق المنفذ.

### ( B ) الاعتقادات :

لا أستطيع أن أصدق أنه يطلب منى أن أذهب إلى هذا الاجتماع، يبدو أنني أخدع نفسى، لقد كنت محظوظاً فى لقائى معه. هذه لم تكن أفكارى فقط، فالكثير من أفراد طاقم العمل قد تحدث فيها. فلقد أحرزت لعبة جيدة لكن ليس لدى العمق فى الفهم الذى يمكننى من الرد على تساؤلات الكبار.

### ( c ) النتائج :

لقد شعرت برهبة شديدة. لا أستطيع التركيز. لا بد وان أمضى وقتاً كبيراً فى التحضير لهذا الأمر لكننى دائماً أخرب منى أفكارى.

### ( D ) الدحض :

أنظر لحظة - إنه أمر جيد وليس أمراً سيئاً. أننى قد طورت ما عرضته من أفكار مع الآخرين، لكنه ليس واقعياً أن أقول أنها لم تكن أفكارى فى الحقيقة. إنه فى

الاجتماع الأخير، كنت الرجل الذي وجد لهم مخرجاً من المأزق واكتشف التوجه الجديد. وغالباً ما يكون الفرد عصبياً في مواجهة القيادات الإدارية ، لكي لم أفقد السيطرة على نفسي ولم أتخل عن نبرة الصوت المنخفضة.

لقد فكرت في هذا الأمر حتى أنني قد قمت بكتابة أفكارى وبلورتها حول القسم الذى اعمل به. إن المدير قد إختارنى لأنه يعرف أننى سأقوم بعمل جيد، فهو لن يغامر بوضع أى فرد في مواجهة الرؤساء، إنه يتق بى ولا بد أن أفعل ذلك أنا أيضاً.

#### (E) التزود بالطاقة (التنشيط) :

أصبحت أكثر هدوءاً وتركيزاً، ولقد قررت أن أدعو عدداً من زملائي أقدم أمامهم العرض، وبدأت واقعياً في النظر إلى الأمر متحدياً، كلما عملت أكثر كلما ازدادت ثقة حتى أنني قد أكتشفت عدداً من الطرق الجديدة التي تجعل العرض أكثر تجانساً وإنسجاماً.

والآن عليك أن تفعل ذلك في حياتك اليومية الأسبوع المقبل . لا تبحث عن الأحداث لكن عندما يقع الحدث أستمع جيداً لحوارك الداخلي . عندما تستمتع إلى الأفكار السلبية حاول دحضها ، إسحقها في الأرض وأبدأ في تسجيل الخطوات A, B, C, D, E لكل حدث.

يمكن أن يكون لديك سجل كالاتى :

١- A الحدث

B الاعتقادات

C النتائج

D الدحض

E التزود بالطاقة

- ٢- A الحدث  
B الاعتقادات  
C النتائج  
D الدحض  
E التزود بالطاقة

- ٣- A الحدث  
B الاعتقادات  
C النتائج  
D الدحض  
E التزود بالطاقة



## البَصَائِلُ السَّائِعُ

### السعادة في الحاضر<sup>(\*)</sup>

تتألف السعادة الراهنة من حالات تختلف اختلافاً كبيراً عن الحالات المكرونة للماضي أو المستقبل، وتضم نوعين متمايزين من الخبرات: الملذات (المتع الحسية) والمسرات.

والمتع الحسية هي مصادر البهجة (مبهجات) لها مكونات انفعالية حسية قوية، وهو ما يدعو الفلاسفة "بالأحاسيس الخام" مثل النشوة، الإثارة، البهجة، الطرب، الامتلاء بالحيوية والمرح، والإحساس بالراحة، وكلها حالات سريعة الزوال، وتتضمن القليل من التفكير، أما المسرات فهي الأنشطة التي نحب أن نمارسها، ولكنها ليس من الضروري أن تصحبها مشاعر وأحاسيس خام على الإطلاق. فضلاً عن ذلك، فإن المسرات تشغلنا إلى درجة كبيرة ونصبح منغمسين ومستغرقين فيها، ونفقد في ذلك الوعي بالذات. فالاستمتاع بمحادثة، أو بتسليق الصخور، أو قراءة كتاب جيد، أو الرقص، كلها أمثلة على الأنشطة التي يتوقف الزمن من أجلها وتتبارى مهارتنا مع التحدي، ونكون على مقربة واتصال من نقاط القوة لدينا. إن المسرات تستمر زمناً أطول من المتع الحسية (الملذات)، وتتضمن الكثير من التفكير والتفسير، وليس من اليسير التعود عليها، وهي محدودة بنقاط قوتنا وفضائلنا.

### الملذات أو المتع الحسية :

#### الملذات الجسدية :

تتميز هذه المتع الجسدية بكونها فورية، وتأتي عن طريق الحواس، وتستمر فترة وجيزة، وتحتاج إلى القليل من التفسير أو لا تحتاج إليه. وترتبط الأعضاء الحسية مباشرة

---

(\*) يقدم هذا الفصل ثلاثة مفاهيم : Pleasures وترجمت المتع الحسية و gratification وترجمت

بالرضا المعنوي أو السرور، satisfaction وترجمت بالرضا وتجمع بين المتع الحسية والرضا المعنوي

بالانفعالات الإيجابية، فاللمس والشم والتذوق، وحركة الجسم، والرؤية والسمع يمكن أن تثير المتعة المباشرة. إن ملاطفة المناطق الحساسة ستثير ابتسام الطفل الوليد. وإن لبس الأم، وتذوق الآيس كريم بالفانيليا يكون له نفس التأثير في الشهور الستة الأولى من الحياة. حين تكون مغطى بالوحل، فإن الحمام الساخن الذي يزيل ذلك بشعرك بالبهجة، وهذا الإحساس الجيد يتجاوز المعرفة بأنك أصبحت نظيفاً، كما أن هزة الجماع ليست في حاجة إلى مؤسسة إعلامية لكي تذكر إيجابياتها. بالنسبة لبعض الأفراد، يجلب الإخراج الإحساس بالراحة ممزوجاً بالسعادة، وترتبط الرؤية والسمع بالانفعالات الإيجابية بصورة أقل مباشرة، لكنها سريعة، فيوم ربيعي بدون غيوم، والجلوس أمام المدفأة في مساء ثلجي، كلها أمثلة على المتع الجسدية.

وبقليل من الفلسفة، يمكن للأحاسيس المركبة أن تجلب المتع الحسية. بالنسبة إلى تتضمن هذه الأحاسيس النظر إلى زهرة جميلة، والاستماع إلى قطعة موسيقية للموسيقار باخ، والمنظر الأخير في الفصل الأول من مسرحية "يوم الأحد في المنتزه مع جورج" وعطر شاليمار، والاستماع إلى إيقاع منضبط لقصيدة مقفاه، وإحساس بقبضة صغيرى في الشهر الثانى وهى ممسكة بإصبعى. وعلى الرغم من البهجة التى تحدثها، إلا أنه ليس من السهل بناء الحياة على أساس المتع الجسدية، حيث أنها جميعاً لحظية وهى تزول سريعاً، وغالباً ما تطلب جرعات أكبر لكي تولد نفس ومضة الابتهاج الأصلية. فإن المرة الأولى لتذوق آيس كريم الفانيليا الفرنسى، والثوانى القليلة من الدفء الذى يحدث من نار المدفأة هى التى تعطيك الاستشارة. وإذا لم تصح بحالاً (مكاناً) لهذه الأحاسيس فإنها تضعف بشدة.

### الملذات العليا :

تشابه الملذات العليا كثيراً مع الملذات الجسدية. فهى لحظية، ولها مردودها الإيجابى على الأحاسيس الخام، وتذوب سريعاً، ويمكن التعود عليها بسهولة. إلا أنها أكثر تعقيداً من حيث مثيراتها من الخارج، فهى أكثر ارتباطاً بإدراك الفرد، وهى أيضاً أكثر تعدداً وتغيراً من المتع الجسدية. إن هناك العديد من الطرق لتنظيم الملذات العليا،

ويقدم سيلحمان إحدى هذه الطرق. فهو قد بدأ بكلمة تعبر عن انفعال إيجابي منمرد وهو "الانتهاج" ثم راح يبحث عن مرادفاته. وظل يكرر هذا حتى تكون لديه أكثر من مائة كلمة تعبر عن الانفعالات الإيجابية التي تضم الملذات الجسدية والملذات العليا. ثم فصل الكلمات التي تعبر عن الملذات الجسدية، وانتهى إلى ثلاث من الفئات المعبرة عن الملذات العليا صنفت حسب درجة الشدة وتضمنت فئة الملذات العليا الأكثر شدة: الجذل، منتهى السعادة، النشوة، الاهتزاز طرباً، المرح الصاحب، الشعور بالنشاط والخفة، الابتهاج المفاجئ. الثمالة، التيه، ثم الإثارة.

أما الفئة التي تضم الملذات العليا المتوسطة الشدة فتمثلها: الحماسة الشديدة والتائق، النشاط، المرح، الطرب، السرور، الحالة النفسية الجيدة والحماس، والجادية، والمزاج.

والفئة التي تضم الملذات العليا منخفضة الشدة فمن أمثلتها: الراحة، الانسجام، الاسترخاء، الإشباع، ثم التسلية. ولأن الهدف هو مناقشة كيف يمكن الارتقاء بهذه الحالات في الحياة، فإنه لا يهم كثيراً أى الفئات تختار، إذ يجمع بينها مداخل متشابهة للارتقاء بها.

### تعظيم الملذات الحسية :

إن الإنسان لا يحتاج إلى خبير لكي يقدم له النصيحة عن الملذات في حياته، فهو يعرف كيف يحصل على هذه المتع أو الملذات أكثر من المتخصص لكن الدراسات العلمية الخاصة بالمشاعر الإيجابية قد أسفرت عن تحديد ثلاثة مفاهيم يمكن أن تساعد في زيادة وتعظيم قدر السعادة اللحظية في الحياة، وهذه المفاهيم هي: التعود، التذوق، اليقظة والانتباه، وإطلاق قوى هذه المفاهيم الثلاثة، يمكن أن تقدم لنا ما يفيد في زيادة المشاعر الإيجابية في الحياة.

### التعود والحال الأمراً :

للمتع والملذات الحسية، سواء الجسدية منها أو العليا مجموعة من الخصائص التي تحد من فائدتها باعتبارها مصدراً للسعادة الدائمة. بالطبع فإنه بالرجوع إلى تعريفها،

فهى تزول سريعاً، وعادة ما تنتهى فجأة. فحينما كنت أرشد تلاميذى إلى تسلية ما (مثل مشاهدة فيلم) فإنه بمجرد انتهائه تنتهى التسلية. إذ يذهب التأثير الخارجى، فإن الانفعال الإيجابى يغيب تحت موجات الخبرة المستمرة مع الاهتمام القليل.

ولا يحدى إعادة الانغماس بسرعة فى المتعة فى عكس ذلك. فالمتعة من التذوق للمرة الثانية للآيس كريم تكون أقل من نصف المرة الأولى، ومع المرة الرابعة من تذوقه، تكون مجرد سعرات حرارية. وبمجرد إشباع الحاجة إلى السعرات الحرارية، لا يكون المذاق أفضل من تذوق ورق الكرتون بكثير. هذه العملية هى عملية التعود أو التكيف وهى الحقيقة البيولوجية للحياة وغير القابلة للانتهاك. فالخلايا العصبية مزودة بتوصيلات تستجيب للأحداث الجديدة وإذا لم تعدها الأحداث بمعلومات جديدة فأفها لا تستثار. وفى الخلية ذات النواة الواحدة، هناك ما يسمى بفترة الكمون وهى الفترة التى لا نستطيع فيها الخلية أن تستثار من جديد (وعادة تكون بضع ثوانى). وعلى مستوى المخ، فإننا نلاحظ الأحداث الجديدة ونتجاهل الأحداث المألوفة. وكلما تكررت الأحداث زاد دمجها مع الخلفية التى لا ينتبه لها.

ولا تزول الملذات الحسية سريعاً فحسب، بل يكون للكثير منها نتائج سلبية. فهل تذكر "مراكز المتعة" التى زعموا وجودها فى مخ الفئران منذ أربعين عاماً؟ فقد زرع الباحثون أسلاكاً دقيقة جداً فى مناطق محددة من المخ (تحت القشرة المخية) فى الفئران، ثم قاموا بتوصيل تيار كهربائى ضعيف جداً ارتبط بضغط الفأر على عمود. وقد فضت الفئران هذا التنبيه الكهربى على الطعام والجنس وحتى على الحياة نفسها، ولقد اكتشف الباحثون شيئاً على درجة من الأهمية، لكنه عن الإدمان وليس عن المتعة الحسية. فقد تبين أن الاستثارة الكهربائية أدت إلى حدوث اشتهاً شديداً (خرمان). هذا الاشتهاً الشديد يمكن إشباعه عن طريق الاستثارة الكهربائية التالية، والتى تحدث - لسوء الحظ - اشتهاً شديداً آخر. هذا الاشتهاً الشديد يمكن أن يتبدد خلال دقائق قليلة إذا ما توقف الفأر عن الضغط على العمود، لكن الضغط على العمود يصح ضرورياً ليس لأنه يجلب المتعة الحسية للفأر، بل لأنه دخل به إلى حلقة مفرغة من الاشتهاً الشديد. أن بداية هذا الاشتهاً الشديد بدون انطفائه يعد فى حد ذاته حالة سلبية سوف يتجنبها الفأر.

فأنت قد تشعر بالرضا بعد حك ظهرك، لكنه من الملاحظ جيداً أن هذه الحكمة تحتاج إلى حكمة أخرى وهكذا تستمر الدائرة.. فأنت إذا ضغطت على أسنانك ثم استطرت، فإن الحكمة سوف تزول، لكن الاشتهااء الشديد لحكمة أخرى عادة ما يتصر على إرادتك. وهذه هى الطريقة التى يعمل بها كل من الآيس كريم، وحركة السعال، والفصول السوداء المملح والتدخين وذلك ينطبق على إدمان العقاقير، فالكحول يؤدي إلى تأثيرات سلبية يمكن التخفيف منها بجرعة أخرى، أو بالانتظار وترك هذه الآثار السلبية تزول مع الوقت، فإذا تعاطيت الدواء المعالج من العادة السيئة، سوف تختفي الآثار السلبية، لكن هذا الدواء نفسه يحدث عادة جديدة وهكذا.

وللأمثلة السابقة تطبيقاًها للارتقاء بالملذات الحسية في حياتنا، إذ كيف نوزعها على فترات زمنية يعد أمراً ضرورياً فعليك أن تغذى حياتك بالعديد من المثيرات التي تؤدي إلى المتعة قدر ما تستطيع، لكن على أن توزعها على مساحة زمنية كبيرة، وترك فترة بينها أكثر من العادة. وإذا وجدت أن رغبتك في العودة لمتعة حسية معينة كادت أن تصل إلى الصفر ولا تستطيع الابتعاد عنها فترة زمنية كبيرة، فمن المحتمل أنك تتعامل مع إدمان وليست ملذات حسية. فمثلاً لتأخذ ملء الفم من آيس كريم، ثم انتظر ثلاثين ثانية (وستبدو أنها دهرأ). وإذا اشتقت إلى مرة أخرى من الآيس كريم، فعليك أن تأخذ منها ملء الفم مرة أخرى وتنتظر مرة ثانية، وكن مستعداً تماماً لأن تتوقف.

ومن المهم أن تحاول أن تكتشف الفترة المناسبة التي تستطيع مقاومة التعود على المتعة الحسية. إذا كنت تحب موسيقى لأحد المشاهير، جرب الاستماع إليها كثيراً، ثم باعد بين مرات الاستماع لهذه الموسيقى، سوف تكتشف المسافة الفارقة التي تجعل هذه الموسيقى دائماً محبة إلى نفسك. كذلك "المفاجأة" مثلها مثل تباعد الفترات، تحافظ على الإحساس بالمتعة الحسية من آفة التعود، لذلك عليك أن تحاول أن تفاجئ نفسك، والأفضل أن ترتب الأمور لكي يتعلم الأفراد الذين تعيش معهم، أو تراهم بصفة دائمة أن يفاجئوا بعضهم البعض بمدايا من المتع الحسية التي يجوبها. إذ أن فنجاناً غير متوقع من القهوة سوف يؤدي الهدف، لكنه يحتاج إلى خمس دقائق كل يوم لكي تجعلها مفاجأة لشريكك في الحياة، أو لأولادك وباقه ورد على مكتب زميلك في العمل أو كلمات بماملة قصيرة، كل هذه الأفعال لها تأثيرها التي لها صفة العدوى التبادلية.

## التذوق المتروى Savoring

إن السرعة الشديدة للحياة العصرية، وتوجهنا المتطرف للمستقبل يمكن أن يسيطر علينا ويفقر حاضرننا.. فغالباً ما يكون كل تقدم تكنولوجي في الوقت الراهن - من التليمون إلى شبكة الاتصالات - من أجل المزيد من السرعة والمزيد من الإنجاز. إن ميزة توفير الوقت ترتبط في نهاية الأمر بالقيمة الكبرى التي نعطيها للتخطيط للمستقبل. وتكون لهذه الفضيلة - توفير الوقت - صفة الاحتياج حتى أننا في المواقف التي تتضمن مناقشات اجتماعية عادية، نكتشف أننا لا نستمع جيداً لما يقال لنا لكننا نخطط لرد لاذع خاطف. فمع الدعوة إلى التخطيط للمستقبل، نفقد الكثير من حاضرننا.

ويعد فريد ب. بريانت B. Bryant وفيروف Joseph Veroff من جامعة ليولا Loyola وهما اللذان أسسا ميداناً جديداً للبحث، وهو مجال التذوق Savoring ويرى الباحثان أن التذوق، بالإضافة إلى mindfulness يقظة العقل، يعيدان تقاليد البوذية المهية، بما يسمح لنا أن نستعيد الحاضر الذي فقدناه.

إن التذوق المتروى كما يراه بريانت وفيروف هو الوعي بالمتعة، والانتباه الواعي المتعمد للخبرة بالمتعة الحسية. فيما يلي يعبر بريانت عن تذوقه فترة راحة أثناء تسلقه الجبال:

"أخذت نفساً عميقاً من الهواء البارد، وتركتني يخرج ببطء، وقد لاحظت رائحة عطر نفاذ، وبحتت عن مصدره، ووجدت عوداً وحيداً ينمو بين الصخور تحت أقدامي. أغلقت عيناى واستمعت إلى صوت الرياح وهى تندفع من الوادى نحو الجبال لأعلى. جلست بين أعلى جبلين، وأخذت استمتع بنشوة الرقود بلا حركة فى الشمس الدافئة. وحاولت الوصول إلى حجر فى حجم علبة الثقاب لاحتفظ به كذكرى لهذه اللحظة. وكان لهذا الحجر ملمس خشن، مجذور، يشبه ورقة الصنفرة. تملكنتى رغبة قوية فى أن أشم الحجر، وبمجرد استنشاقه، تبينت رائحته العتيقة التى استارت فيضاً من الصور القديمة، وداخلنى إحساس عن الفترة الطويلة التى أمضاها هذا الحجر فى هذا المكان، والعصور الحجرية التى مرت على هذا المكان".

وبالمثل فقد عبر جو فيروف عن تذوقه لخطابات وصلت إليه من أبنائه فيما يلي 'أنسى أحد لحظة هادئة عندما أستطيع أن أمكث قليلاً معهم، وأقرأهم وأترك لكلماهم أن تلقى ببطء كأننى أسير لحمام دافئ رقيق فترة طويلة. أقرأ كل منها ببطء، وهى أحيانا تعكس درجة كبيرة من العمق فى الاستبصار بما يحدث لهم وما يدور حولهم، وأنا فى دهشة، وأكاد أشعر بالأطفال يجتمعون حولى فى الحجرة وأنا أقرأ".

ومن خلال فحص الآلاف من الطلبة الجامعيين حدد المؤلفان خمس فنيات تعمل على الارتقاء بالتذوق وهى :

#### ١ - مشاركة الآخرين .

يمكنك أن تبحث عن الآخرين لكى يشاركوك الخبرة، وتحدثهم إلى أى مدى تقدر اللحظة. فهذا هو المؤشر الوحيد الأقوى المنبئ بمستوى المتعة.

#### ٢ - بناء الذاكرة .

سجل الخبرة عقلياً أو ببعض الأشياء الدالة على الحدث، ثم تحدث عنها مع الآخرين. فمثلاً بريانت أخذ هذا الحجر الذى كان فى حجم علبة الثقاب معه واحتفظ بصورة مواصفاته على الحاسب الآلى.

#### ٣ - تنمية الذات .

لا تخف من إحساسك بالفخر. قل لنفسك كيف تأثر الآخرون، وتذكر كم انتظرت لكى يحدث ذلك.

#### ٤ - شحذ الإدراك .

ركز على عناصر محددة وأترك البعض الآخر جانباً. ففى تذوق الحساء، ذكر فيروف: "أن للحساء طعماً معسولاً لأننى بالصدفة قد عرضت قاع إناء الطهى للحرق أثناء طهى حساء الكريمة. ولقد حاولت ألا أخلط أياً من المكونات المحترقة مع بقية الحساء، إلا أنه ظل الطعم الداخن يؤثر على الحساء" وكذلك عندما يستمع إلى موسيقى الحجرة، فهو يغلق عينيه.

## ٥ - الاستغراق.

أترك نفسك تستغرق كلياً، وحاول ألا تفكر، فقط "أشعر" لا تذكر نفسك بالأشياء التي عليك إنجازها، وتعجب مما سيأتي بعد، واهتم بالسبل التي يمكن أن تحسن من الحدث.

هذه الفنيات كلها تدعم الأنواع الأربعة من التدفق:

- تنعم بـ (تستقبل المديح والتهنئة).
- الشكر (التعبير عن الامتنان لما لديك من نعم).
- الاندهاش (عدم الإحساس بالذات ، الاستغراق في اللحظة الراهنة).
- الاسترسال (الانغماس بكل الحواس).

## ٦ - يقظة العقل (mindfulness)

بعد سنوات ثلاث من الدراسة، وصل الراهب المتعب إلى قصر أستاذه. دخل الحجرة، متذكراً القضايا المعقدة عن الديانة البوذية لما وراء الطبيعة. وأعد نفسه جيداً للأسئلة العميقة التي تنتظره في الاختبار.

وقال الأستاذ : لدى سؤال واحد.

وأجاب الراهب : وأنا على استعداد.

قال الأستاذ : "في الممر، هل توجد الزهور على اليمين أو على اليسار من المظلة؟"

وترجع الراهب وارتيك.

إن السيقظة تبدأ مع ملاحظة غفلة العقل mindlessness عن معظم الأنشطة الإنسانية، فنحن نفعل ونستجيب للأفعال بصورة آلية، وبقليل من التفكير. ويذكر لنا إلين لانجر Ellen Langer أحد أساتذة جامعة هارفارد ويعد من القيادات في دراسة مجال الغفلة العقلية أنه أتى بأناس حاولوا الدخول إلى صف من العاملين ينتظرون تصوير بعض المستندات. وسألوهم: هل لديكم مانع إذا تجاوزناكم في الصف وكانت الإجابة بالرفض لكن عندما سألوهم: هل لديكم مانع إذا تجاوزناكم لأنني بحاجة لتصوير المستندات؟ وهنا أجابوهم بالموافقة.



ولقد طور لانجر عدداً من الفنيات للمساعدة على مزيد من اليقظة، تسمح لنا أن نرى اللحظة الراهنة في ثوب جديد. هذه الفنيات هي الأساس في تحويل وجهة النظر التي تحول الموقف الساكن الراكد إلى موقف جديد حي.

فمثلاً كان على تلاميذ الصف العاشر أن يدرسوا فصلاً تاريخياً عن ستيفن دوجلاس وقانون كنساس - نبراسكا. درست إحدى المجموعات هذا الموضوع من زاوية رؤية دوجلاس متسائلة عما يمكن أن يفكر فيه أو يستشعره ، ومن منظور حفيده أيضاً. ولاشك أن هذه المجموعة قد تعلمت أكثر من المجموعة التي درست المعلومات والحقائق الخاصة بالموضوع فقط.

ويحدث الانتباه اليقظ للحاضر بدرجة أكبر مع الإيقاع البطيء للعقل أكثر منها في حالة يركّز فيها الفرد تجاه المستقبل من خلال الخبرة. إن ممارسة الشرق لخبرة التأمل تأتي في صور متعددة، ولكنها في الأغلب جميعها تعمل بانتظام على تخفيض تسارع العقل الغربي . كما أن جميعها أيضاً قد ثبتت فاعليته في تخفيض مستوى القلق. وهذا بدوره يدعم حالة العقل الواعية باللحظة الراهنة. أن التأمل المتجاوز للذات transcendental meditation هي أكثر الفنيات سهولة لدى الأمريكيين. ومن خلال ممارسة أحدهم لخبرة هذا التأمل دينياً على مدى عشرين عاماً، أصبح أكثر هدوءاً وأقل توتراً وقلقاً. يمكنني أن أؤكد التأمل كأحد التكنيكات الفاعلة لليقظة والانتباه . إن التأمل المتجاوز للذات وغيره من فنيات التأمل ليست إصلاحاً سريعاً. ولكي تصل إلى فوائد التأمل المتجاوز للذات لابد من ممارسته مرتين في اليوم بواقع عشرين دقيقة لكل منها على مدى عدة أسابيع.

وليس من قبيل الصدفة أن ما سجله العلم عن التذوق وعن اليقظة والانتباه له أصوله في الديانة البوذية، فهذه التقاليد قد ركزت على الوصول إلى حالة عقلية هادئة تنطلق من كونك ناضجاً. وليس هنا مجال لمناقشة هذه الديانة، لكنني أشير إلى كتاب مارفن ليفين Marvin Levine عالم النفس المعرفي المميز عن "علم النفس الإيجابي للبوذية واليوجا" الذي ألف أيضاً القصائد التي بدأ بها كتابه.

## أتمنى لك يوماً جميلاً :

يتضمن هذا الجزء عدداً من المتع الحسية والمسرات والوسائل المتعددة التي تغير على إطلالة فترة الاستمتاع بها ، فالعود يمكن مواجهته بتقاعد المسافة بين هذه المتعة والدخول في ترتيب تبادل المفاجآت مع صديق أو شريك. أما التذوق والانتباه اليقظ فيحدثان بمشاركة الآخرين لك في استمتاعك، وبالاحتفاظ بصور عقلية ، وحننة نفسك والفخر بها ، وبشحن إحساسات خاصة باستخدام ، وعن طريق الانغماس الكلي في المتعة. وبعد الاستمتاع، والتعبير عن الامتنان والرضا، واستغراق الذات في لحظة تعجب واندھاش، ثم الاسترسال في الإحساس بالمتعة، كلها تغير وسائل لتعميق الإحساس بالمتعة، وبقدر كبير من الإحساس بالحظ واستخدام هذه المهارات يمكن إيجاد الحياة السعيدة.

ولكى نضع كل ذلك في موقف التفعيل، يجب عليك أن تنعم بيوم جميل. حدد يوماً من هذا الشهر لكي تنغمس فيه مع الأشياء المفضلة لديك. دلل نفسك، خطط لكتابة ماذا ستفعل ساعة بساعة. استخدم من الوسائل السابقة ما تستطيع، ولا تدع سرعة الحياة الراهنة تعوقك ونفذ خطتك.

## الرضا المعنوي Gratifications :

في اللغة الإنجليزية لا نفرق بين ما يعث السرور gratification وبين ما يعث اللذة الحسية pleasures . إن ذلك من دواعي الأسى لأننا نخلط بين فئتين من أفضل الأشياء في الحياة، كما أن ذلك يؤدي إلى خداعنا بالتفكير في أنه يمكن الحصول على كل منهما بطريقة واحدة، فإننا قد نقول أننا نحب صوت المطر على السطح القصديري (وهي من اللذات) كما نقول بالضبط أننا نحب لعب الكرة أو قراءة مؤلفات كاتب ما، أو مساعدة من لا مأوى لهم كلها تندرج تحت مظلة الرضا المعنوي. وكلمة (أحب) هي السبب في هذا الإرباك. إن المعنى الأساسي للكلمة في هذه الحالات، أننا نختار فعل هذه الأشياء ونفضلها على الممكنات الأخرى. ولأننا نستخدم نفس الكلمة، فإننا نميل للبحث حولنا عن نفس مصادر الحب، فنكرر أننا نحب صوت المطر لأن ذلك

يعطيني إحساساً بالمتعة، وأقرأ لـ س من المؤلفين لأنه يعطيني الإحساس بالمتعة، كما لو أنه انفعال إيجابي واحد هو الذي يكمن وراء هذين الفعلين ويحدد الاختيار.

وعندما استقصيت بالسؤال عن وجود هذا الانفعال الإيجابي الأساسي، وجدت بعضاً واحداً وراء المذاذات. فالطعام الشهى، وحك الظهر، أو الحمام الدافئ كلها تؤدي إلى المشاعر الخام الأولية للمتعة. وعلى النقيض، فبالسؤال عن الانفعالات الإيجابية للمتعة التي نخسها حين نقدم القهوة إلى من لا مأوى لهم، أو نقرأ قصة لكاتب محبوب لنا، أو نتسلى الصخور، كانت الإجابات محيرة وغير محددة. إذ أن البعض يمكن أن يجلسوا في جلسة مريحة على الأريكة مع كتاب مشاعر رائعة بالمتعة والدفء، بينما الغالبية لا يستطيعون، أنه الانغماس الكلي، والتعطيل المؤقت للوعي، والتدفق الذي يحدثه الاستمتاع والذي يحدده حب هذه الأنشطة، وليس وجود المتعة، أو المتعة في حد ذاتها، فالانغماس الكلي يعطل الوعي فتغيب الانفعالات كلية.

هذا التمييز هو ما يفرق بين الحياة الجيدة وبين الحياة المتعة. وأتذكر صديقي لين Len الذي يعد واحداً من ذوى المشاعر الإيجابية. المحدودة إلا أن المسرات التي يملكها لين بغزارة، هي السبب الذي دعاني إلى القول بأنه يعيش حياة جيدة. ليس هناك سحر، أو نصيحة أو تدريبات تدفع لين إلى بحجة جيدة أو أى مشاعر عميقة بالمتعة، لكن حياته مملوءة بالانشغال التام. فهو بطل في لعبة البريدج ويعمل بالتجارة وشديد التوق للرياضة. إن الفائدة الكبرى من التمييز بين الإحساس بالمتعة، والإحساس بالرضا المعنوي أو السرور هو أن نصف عدد البشر (حوالي ثلاثة بليون نسمة) ممن يقعون في الحدا الأدنى في ضوء المشاعر الإيجابية لا ينتمون إلى النعاسة. أن سعادتهم تكمن في إحساسهم الوفير بالرضا المعنوي أو السرور.

وبينما نفقد نحن في عصر الحداثة التمييز بين الإحساس بالمتعة والإحساس بالسرور، نجد أن اليونانيين في العصر الذهبي استطاعوا هذه التفرقة. فمثلاً أرسطو، مير بين المتعة الجسدية (التي تأتي عن طريق الجسد) والسعادة فالسعادة مثل الرشاقة والجمال المرتبطة بالرقص. فالرشاقة والجمال ليست وجوداً مستقلاً يصاحب الرقص أو يأتي في نهاية الرقص، إنه جزء لا يتجزأ من الرقص الجيد. إن الحديث عن متعة التأمل يعنى القول بأن التأمل هدف لذاته، وأنه لا يقصد من أجل المتعة التي تصاحبه، بنفس المطلق الذي سبق شرحه أن الرشاقة لا تنفصل عن إيقاع الرقصة.

إن فلسفة السعادة وهو ما أدعوه المسره وهى جزء لا يتجزأ من الفعل الصحيح القويم . لا يمكن استخلاصه من المتعة الجسدية، وليس حالة يمكن الوصول إليها كيميائياً سوى من الطرق المختصرة. فالحصول عليها مرتبط فقط بنشاط يتوافق مع الهدف السيل. والاستشهاد هنا بأرسطو قد يبدو أنه من قبيل الافتخار الأكاديمي، لكنه في هذه الحالة أنه لحظة حقيقية في حياتك، فالتع التي يمكن اكتشافها، يمكن إضاحتها وإطالة فترتها بالطرق التي ذكرتها في الجزء الأخير السابق، لكن بالنسبة للمساتر، فذلك غير ممكن فالتع الحسية تدور حول الحواس والمشاعر، أما المسرات، فعلى النقيض فهي تفعيل لقيم الإنسان وفضائله ومناطق القوة الشخصية فيه. إن التوضيح العلمي لمفهوم المسرات يمكن أن يعزى إلى حب الاستطلاع الشديد لأحد القمم الشائعة في العلوم الاجتماعية.

أهم ما قدمه Mike Csikszentmihaly مايك تشيكسنتمهاى : مفهوم التدفق flow حيث يتوقف بك الزمن ، وتجند نفسك تقوم بعمل شيء تمنى القيام به وتمنى ألا ينتهى ، قد يكون رسم لوحة ، أو تسلق جبل ، أو قراءة كتاب ، أو الاستماع لشكوى صديق ، وحين أراد مايك أن يُعرّف مفهومه عن التدفق أعطى المثال التالى عن أخيه يقول مايك : « حين زرت أخى في بودابست وهو متقاعد وهوايته الأحجار ، لقد قال لمايك أنه منذ أيام قليلة كان يدرس بللورة تحت أحد الميكروسكوبات الدقيقة التي يفتنيها ، وكان الوقت في الصباح بعد الإفطار ، وبعد لحظة أو ما حسبها لحظة وجد أنه لا يستطيع الرؤية بوضوح ، وظن أن هناك سحابة غمر وتحجب الشمس ، فنظر إلى الشمس، فوجدها وقد اختفت . إنه الغروب .

لقد توقف الزمن ، هذا ما يدعوه مايك الاستمتاع أو المسرة enjoyment وهو عكس pleasure الملذات ، التي ترتبط بإشباع الحاجات البيولوجية .

إن لعب التنس ينشطك ولذلك فهو سار كقراءة كتاب يكشف لك عن رؤى جديدة، أو حوار يتيح لك التعبير عن أفكار أو آراء ما كنت تدري أنها لديك ، أو الانتهاء من عمل بنجاح ، أو عقد صفقة رابحة قد لا تبدو هذه الأحداث سارة بصفة

خاصة عند حدوثها ، ولكن يمر بنا الزمن وتذكرها ونتمنى أن تتكرر ، ويتكرر إحساسنا بجمالها .

لقد قام مايك بعمل مقابلات مع العديد من البشر ، من مختلف الثقافات والأعمار والأديان وكان يطلب منهم وصف أعلى ما حققوه من رضا معنوى كان مصدره الانشغال في عمل عقلى مثل شقيق مايك ، أو انشغال اجتماعى كما ذكر أحد العدائين : حين نعدو ، لا نشعر بالتناغم فيما بيننا في البداية ، ولكن حين ننظم جميعنا في العدو ، كلنا ، كلنا ، نشعر بوحدة ما تجمعنا ، كيف أعبر عن ذلك ؟ حين تصبح عقولنا عقلاً واحداً ، حين نصبح كلنا واحد ، أتبين شيئاً .. فحاة .. أتبين أننا واحد ، حين نتبين أننا واحد . فهذا شيء رائع ، حين تزداد سرعتنا ... في مثل هذه اللحظة .. تتجسد الروعة .

وبسرغم التباين الكبير في الأنشطة .. من نشاط التأمل لدى الكوريين، إلى لاعبي الشطرنج، إلى فناني النحت، إلى راقصي الباليه فكلهم يصفون المكونات النفسية للشعور بالرضا المعنوى بطريقة متماثلة، والمكونات هي :

- العمل يثير التحدى ويحتاج إلى مهارة.
- تركيز.
- هناك أهداف واضحة.
- نتلقى نتيجة سريعة feedback .
- لدينا اهتمام عميق لا يسبب لنا أى إجهاد .
- هناك إحساس بالتحكم والسيطرة على ما نقوم به .
- يختفى إحساسنا بذاتنا.
- يتوقف الزمن .

ويلاحظ هنا الغياب الواضح للانفعالات الإيجابية في قائمة المكونات السابقة. ويسمى كانت الانفعالات الإيجابية مثل البهجة، والانتشاء، والانتعاش تذكر بين وقت وآخر، ولكنها لا وجود لها بشكل عام. وفي الحقيقة فإن غياب الانفعالات من أى نوع

من أنواع الوعي يمثل قلب التدفق. أن الوعي والانفعال يدعوك لتصحيح مسارك، وعندما يكون ما نفعله (مثالياً) فأنت لا تحتاج إليهما.

وقد يمدنا الاقتصاد بقياس مفيد، إذ يحدد رأس المال بأنه الموارد التي تسحب من الاستهلاك وتستثمر في المستقبل من أجل عائد أعلى. إن فكرة بناء رأس المال قد طبقت على الأعمال غير المادية. فرأس المال الاجتماعي هو الموارد التي تترك من التفاعل مع الآخرين (الأصدقاء - الأحباء - الاتصالات الأخرى). كذلك رأس المال الثقافي هو المعلومات والموارد مثل (المتاحف، الكتب) التي نرثها ونستخدمها لإثراء حياتنا الفردية فهل هناك رأس مال نفسي، وإذا كان هناك، فكيف نحصل عليه؟

عندما نشغل بالملذات والمتع، ربما نكون فقط مستهلكين، إن رائحة العطر، ومذاق التوت، والإحساس بحك فروة الرأس جميعها استمتاع لحظية، ولكنها لا تبني شيئاً من أجل المستقبل. فهي ليست استثمارات وليس هناك شيء يترك. وعلى النقيض من ذلك، عندما نكون منشغلين (مستغرقين في تدفق) ربما نستثمر، ونبنى رأسمالاً نفسياً للمستقبل. ربما يكون التدفق هو الحالة التي تميز النمو النفسي. والاستغراق، وغياب الوعي، وتوقف الزمن قد يكون وسيلة للنمو أننا نخزن موارد نفسية للمستقبل. وبناء على هذا القياس فإن المتعة تؤدي بنا إلى الإشباع البيولوجي، بينما السرور والرضا يؤدي بنا إلى النمو النفسي.

وقد استخدم العالم تشيكسنتميهالاي Csikszentmihalyi وزملاؤه طريقة عينات من الخبرات Experience Sampling Method (ESM) لقياس تكرار التدفق. في طريقة عينات من الخبرات، يعطى المشاركون جهازاً للاتصال، ويتم الاتصال بهم بشكل عشوائي طوال فترات النهار والليل، ويسجلون هم ما يفعلونه في هذه اللحظات، وفيهم يفكرون، وأي انفعالات يخبرون، وإلى أي مدى هم منشغلون، ولقد جمع فريق البحث أكثر من مليون معلومة عن آلاف الأفراد في مختلف المواقف الحياتية.

بعض الأفراد لديهم خبرات تدفق كثيرة، بينما لا يخبر الكثيرون هذه الحالة إلا نادراً أو قد لا يخبرونها على الإطلاق. وفي إحدى دراسات مايك Mike، تنع مائتي

وخمسين من المراهقين الذين خيروا التدفق إلى درجة عالية، ومثلهم من المراهقين الأقل على هذه الخبرة وكان المراهقون ذوي خبرات التدفق الأقل ممن يقضون معظم أوقاتهم في المراكز التجارية أو أمام التلفزيون ، أما المراهقون الأعلى على التدفق فلهم هوايات ويشغلون بالرياضة، ويمضون وقتاً أكبر في أداء الواجبات. ومع كل قياس للصحة النفسية (متضمناً تقدير الذات والانشغال) فإن مرتفعي التدفق كان أداؤهم أفضل باستثناء واحد على درجة من الأهمية: فالمراهقون مرتفعو التدفق يفكرون في زملائهم منخفضي التدفق بأنهم أكثر مرحاً ويعلمون ذهابهم إلى المراكز التجارية ليمرحوا، أو يشاهدوا التلفزيون . ولأن ذوي التدفق المتكرر لا تدرك أفعالهم دائماً على أنها ممتعة وسارة فهم يجنون ثمارها متأخراً في الحياة.. فالأفراد ذوي التدفق المرتفع، هم اللذين لهم روابط اجتماعية قوية كما يكونوا في مراحل حياتهم اللاحقة أكثر نجاحاً . ويتوافق ذلك ونظرية مايك Mike التي تحدد التدفق بأنه الحالة التي تبني رأس المال النفسي الذي يمكن الاعتماد عليه في سنوات المستقبل.

وبالتسليم بكل الفوائد والتدفق الذي يؤدي إليه الاستمتاع بالمسرات، فإنه من المحير جداً أننا دائماً ما نختار المتعة والإحساس بالملذات ونغلبها على الإحساس بالرضا المعنوي ، ففي الاختيار مسألاً بين قراءة كتاب أو مشاهدة عملاً في التلفزيون، غالباً ما نختار الأخيرة، ورغم أن المراجع والبحث قد أظهرت مرات ومرات أن متوسط المزاج أثناء مشاهدة هذه الأعمال يكون في حالة الاكتئاب المتوسط. فإنه بالتعود على اختيار المتع السهلة وتغليبها على المسرات يمكن أن يسفر عن نتائج معاكسة.

وبالرجوع إلى الأربعين عاماً الأخيرة في حياة مجتمعات الوفرة في الكرة الأرضية، وجدت زيادة مروعة في نسبة الاكتئاب. فالأكتئاب الآن يمثل زيادة عشرة أضعاف عن نسبة وجوده عام ١٩٦٠، بل نفذ كذلك إلى مراحل النمو المبكرة. فقد كان متوسط عمر الفرد عند إصابته بأول نوبة للاكتئاب في الأربعين عاماً الأخيرة ٢٩,٥ عاماً بينما اختص هذا المتوسط اليوم إلى ١٤,٥ عاماً وهو ما يمثل تناقصاً ، حيث أن كل المؤشرات الموضوعية عن طيب الحال مثل التعليم، وزيادة نقاط القوة، والموسيقى،

والعذاء، يذهب في اتجاه الشمال مجتمع الوفرة بينما كل المؤشرات الذاتية عن طيب الحال تذهب في اتجاه الجنوب. فكيف يمكننا أن نفسر هذا الانتشار للاكتئاب؟

فهذا الوباء ( انتشار الإصابة بالاكتئاب ) ليس بيولوجياً حيث أن الهرمونات والحيينات لم تتغير التغير الكافي في الأربعين عاماً الأخيرة بما يؤدي إلى زيادة الاكتئاب عشرة أضعاف عما كان عليه. كما أنه ليس أيكولوجياً حيث أن بعض الجماعات التي تعيش في ظروف القرن الثامن عشر، يعدون بمقدار أربعين ميلاً أسفل الولايات المتحدة الأمريكية، يمثل الاكتئاب لديهم ١/١٠ من معدله الذي نتحدث عنه في فيلادلفيا. فهم يشربون نفس الماء الذي نشربه، ويتنفسون نفس الهواء الذي نتنفسه، ويزودونا بأغلب الطعام الذي نأكله. كما أنها ليست هي ظروف الحياة السيئة، حيث أن الاكتئاب يحدث بهذا المعدل المرتفع في الدول الغنية (كما أن الدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية قد أشارت إلى أن السود وسكان أمريكا اللاتينية يسجلون معدلاً من الاكتئاب أقل مما يسجله سكان أمريكا البيض، رغم أن ظروف حياتهم الموضوعية أسوأ كثيراً).

وهناك عامل يبدو أنه السبب في حدوث هذا الوباء، وهو الاعتماد المغالى فيه على الطرق المختصرة للحصول على السعادة. فكل دولة غنية تخلق طرقاً مختصرة كثيرة إلى السعادة. التليفزيون، العقاقير، الشراء، ممارسة الجنس بدون حب، والرياضيات المرتبطة بوجود مشجعين، إفطارى في الصباح ساندوتش البيض بالزبدة مع ثمرات العنب، لكنى لم أصنع البيض، ولم أصنع الزبد، أو التقطت ثمرات العنب، إفطارى كله اختصارات، لا يتطلب مهارة أو جهداً. فماذا يحدث لو أن كل حياتى هي مجموعة من هذه الأعمال السهلة التي تجلب السرور والبهجة، ولا تتطلب نقاط قوتى، ولا تمثل تحديات لى.. إن مثل هذه الحياة تدفع بالفرد إلى الاكتئاب. إن نقاط القوة، والقيم مكمس أن تتعرض للشلل في الحياة التي تقوم على الاختصارات أكثر من تواجدها في الحياة المليئة ببذل الجهد للحصول على الأشياء السارة.

إن أحد أعراض الاكتئاب الكبرى هو الاستغراق في الذات فالفرد المكتئب يفكر بإسراط شديد في مشاعره. إن المزاج الشخصى للمكتئب لا يشكل أحد حقائق الحياة



الكبرى ولكنه محور تفكير صاحبه . وعندما يكتشف الحزن وكيف أنه يفكر ويتأمل فيه، يسقطه على المستقبل وعلى كل الأنشطة التي يقوم بها، وهذا بدوره يزيد من حزنه "كر على اتصال بذاتك" هكذا يصبح المروجون لتقدير الذات في مجتمعا، ولقد امتص شابنا هذه الرسالة، ويعتقد أنها هي التي أنتجت جيلاً من الترجسين الذين يتركز اهتمامهم الأكبر في كيف يشعرون.

وعلى العكس من ذلك، يكون الاتصال بالذات بتحديد محكات الشعور بالسرور والرضا في غياب التركيز على المشاعر وفقد الوعي بالذات، والانشغال الكلي. إن الشعور بالسرور والرضا يبدد الانغماس في الذات ويؤدي إلى التدفق، وبقدر ما يؤدي إليه من تدفق بقدر ما يقلل من اكتئاب الفرد.

هنا إذن وسيلة قوية من وسائل المقاومة لوباء الاكتئاب في مرحلة الشباب وهي: كسافح من أجل مزيد من الإحساس بالسرور والرضا، وخفض شدة الطلب على المتعة والمسلذات فالمتعة والمسلذات تأتي بسهولة، أما الشعور بالسرور والرضا الذي يأتي نتيجة لممارسة مواطن القوة في الشخصية - يصعب الفوز به. لذلك يعد تحديد مواطن القوة وتنميتها في الشخصية أمراً حتمياً ومن المصادر القوية ضد حدوث الاكتئاب.

إن السبب بتجنب المتع السهلة، والانشغال بالمزيد من المرات، عمل صعب. فالمرات تؤدي إلى التدفق، ولكنها تتطلب مهارة وجهداً، ومما يعوق أكثر أنه - لأننا نواجه تحديات - تزايد احتمالات الفشل. إذ أن لعب ثلاث مباريات في التنس، أو الانخراط في مناقشات جادة، أو قراءة أحد الكتب القيمة، يحتاج إلى جهد على الأقل لكى نبدأ، بينما المتع لا تحتاج إلى ذلك. فمشاهدة إحدى المسلسلات، واستنشاق العطر أمور لا تتطلب تحدياً. كذلك فإن الأكلة المفضلة لديك أو مشاهدة مباراة للكرة لا تحتاج إلى جهد أو مهارة، كما تنتفي فيها احتمالات الفشل.

### السحلية :

إن السؤال الخاص بتنمية المرات والارتقاء بها ليس أكثر أو أقل من السؤال الآتى: ما هي الحياة الجيدة؟ حدث أن أحد المدرسين (جوليان جيتير Julian Jaynes) كان يحتفظ بأحد السحالي السامة في معمله. في الأسابيع القليلة الأولى. لم ينجح في أن

يُعملها تأكل أمام عينيه قدم لها الخس، ثم المانجو، ثم اللحم، واصطاد الحشرات وقدمها لها، قدم لها العصائر ولكن السحلية رفضت كل شيء وكادت تقترب من الموت.

وفي أحد الأيام، أحضر جوليان ساندويتشاً من اللحم، وعرضه عليها، لكنها لم تسد اهتماماً. فترك الطعام وذهب إلى نظام حياته اليومي. وبدأ في قراءة الجريدة. وبعد أن انتهى من قراءتها، وضعها فوق الساندويتش. فما كان من السحلية إلا أنها زحفت حلقة نحو الصحيفة، ومزقتها والتهمت الساندويتش. إذن فقد كانت في حاجة إلى أن تطارد خلصة، وأن تمزق شيئاً قبل أن تأكل.

لقد نشأت السحالي على المطاردة، والمجوم والتمزيق قبل أن تأكل. كما يبدو أن الصيد من فضائل السحالي. لذلك كان ضرورياً لها أن تمارس هذه القوة من أجل أن تحافظ على حياتها، وألا تضعف شهيتها. فالحصول على السعادة من خلال استخدام الاختصارات لا يعد من الأمور التي تستفيد منها السحلية. والبشر أكثر تعقيداً من سحالي الأمازون، لكن هذا التعقيد يشكل قمة العقل الانفعالي الذي تكون منذ آلاف ملايين السنين بقوانين الانتقاء الطبيعي. فإن المسرات والميل الفطري الذي يؤدي إليها يرتبطان معاً بتطور ذخيرة من الأفعال، هذه الأفعال تبدو واضحة بصورة كبيرة وأكثر مرونة من المطاردة والمجوم والتمزيق. أن الاعتقاد بأننا يمكن أن نعتد على الاختصارات في الوصول إلى المسرات ونتجنب ممارسة نقاط قوة الفرد الشخصية والفضائل، يعد نوعاً من الحماقة، فإن ذلك لن يؤدي فقط إلى حال السحلية التي تنضور جوعاً حتى الموت، بل يؤدي إلى وجود الإنسان المكتئب رغم تمتعه بثروات كبيرة إلا أنه ينضور جوعاً على المستوى الروحي حتى يشرف على الموت.

وقد يتساءل هؤلاء الأفراد: كيف يمكن أن أكون سعيداً؟ وقد يكون هذا هو السؤال الخطأ، لأنه بدون التمييز بين الملذات وبين المسرات، فإن ذلك يؤدي إلى الاعتماد الكلي على الاختصارات السهلة، وإلى حياة تقوم على اقتناص المتع السهلة قدر الإمكان إنني لست في خصومة مع المتع والملذات، فهذا الفصل يضم الكثير من النصائح عن كيفية زيادة المتع والملذات، فقد استطردت في تفصيل الاستراتيجيات التي تخصص للضبط الإرادي التي تستطيع أن تحرك انفعالاتك الإيجابية نحو مستوى أعلى من

انفعالات السعادة، فالامتنان، والتسامح والهروب من استبداد الحتمية، وذلك لزيادة الانفعالات الإيجابية نحو الماضي، وتعلم الأمل والتفاؤل من خلال كسر العادة، والتفوق وممارسة الانتباه اليقظ لزيادة الاستمتاع بالحاضر.

وعندما نضيع حياتنا في البحث عن الانفعالات الإيجابية، فسوف نفقد الأصالة والمعنى. إذن فالسؤال الصحيح هو ما طرحه أرسطو منذ ألفي وخمسمائة عام في الماضي، "ما هي الحياة الجيدة؟". وهدف الأساسى من التمييز بين المسرات التى تجلب السرور والبهجة وبين المتع والملذات هو إعادة طرح السؤال فى صورة جديدة، ثم تقديم الإجابة التى تركز على أرضية علمية. إن إجابتي تكمن فى تحديد واستخدام بصماتك الشخصية ومواطن القوة لديك. ولقد خصصت بقية فصول هذا الكتاب للإجابة على ذلك. وبدأت بقضية كيف نحصل على المزيد من المسرات فى حياتك، ولم أتوقف عند تحديد الانفعالات الإيجابية فقط. ولاشك أن ذلك يعد أكثر صعوبة، فإن «تشيكستيميهاي» قد تجنب أن يضمن مؤلفاته شيئاً عن "تحسين الذات" فكتابه عر التدفق يصف من الذى يمكنه التدفق ومن الذى لا يمكنه، لكنه لم يقل مباشرة فى أى موضع من الكتاب كيف يمكن الحصول على مزيد من التدفق. وأبني أعزو هذا التحفظ من جانبه إلى سيطرة تقاليد الأوربية المحافظة عليه، وهو ما يختلف تماماً عن الثقافة الأمريكية المادئة. فلم أكتف بالوصف فقط، بل قدمت النصيحة التى تعمل على زيادة المسرات والارتقاء بها والأشياء التى تستدعى السرور والرضا، وهو ما تعرضه الفصول القادمة من الكتاب. فقد أمل «تشيكستيميهاي» بوصفه للتدفق، أن يبتكر القارئ المبدع طرقاً خاصة به لكى يحقق مزيداً من التدفق فى حياته. وعلى المقيض قد أنيت أنا من ثقافة أمريكية واعتقد أن هناك الكثير الذى أعرفه عن المسرات مما يمكننى من تقديم النصيحة حولها للاستفادة منها. إن نصيحتى التى ليست سريعة، وليست سهلة هو ما يدور حولها بقية فصول هذا الكتاب.



## الجزء الثانى :

الفصل الثامن : تجديد جوانب القوة والفضيلة .

الفصل التاسع : جوانب القوة التى تميزك (بصمة القوة) .

# منتدى سور الأزبكية

---

WWW.BOOKS4ALL.NET

## الفصل الثامن

### تجديد جوانب القوة والفضيلة

حين اشتعلت الحرب الشرسة بين الشمال والجنوب في أمريكا، قدم إبراهيم لينكون شعاره "الجانب (الزوايا) الأفضل في طبيعتنا" "The better angels of our nature" على أمل أن تستطيع قوة هذا الجانب أن تجذب البشر بعيداً عن التردى في الهوة التي يقفون على حافتها وهي الحرب .

إن كلمات الختام في الخطاب الرئاسي الذي قدمه لنكون أعظم رؤساء أمريكا لم تصدر عفو الخاطر ، فهذه الكلمات تمثل افتراضات راسخة كالجبال في عقول المتحضرين من الأمريكيين في منتصف القرن التاسع عشر:

- أن هناك "طبيعة" بشرية.

- أن التصرفات تنبع من الطابع الشخصي Character.
- أن الطابع الشخصي له وجهان، أو صورتان متساويتان، وكلاهما أساسى، الطابع السئ، والطابع الطيب.

لأن كل هذه الافتراضات قد اختفت من علم النفس في القرن العشرين، فإنني أعيد إحياء قصة وجودها واختفائها كأساس لإحياء فكرة الطابع الطيب أو الطابع الحسن كافتراض أساسى لعلم النفس الإيجابي.

لقد كان لفكرة الطابع الحسن كمبدأ أيديولوجي تأثيراً فعالاً في المؤسسات الاجتماعية في القرن التاسع عشر. فالمرض العقلي كان يعتبر صورة للخلل أو التفكك الأخلاقي، وكان العلاج الأخلاقي هو السائد وهو محاولة استبدال الفضيلة بالطابع السئ. ومن هذه الفكرة أو هذا المبدأ ظهرت الحركات التي تدعو للاعتدال، وظهرت حقوق المرأة، وقوانين عمالة الأطفال وإلغاء الرق .. كلها مظاهر هامة كما ذكرنا لمبدأ أو فكرة الطابع السئ.

فماذا حدث للطابع الشخصي وفكرة أن طبيعة البشر لها جواب  
أفصل؟

بعد الحرب الأهلية واجهت الولايات المتحدة صدمة أخرى وهي حركة العمال، وما ساد من عنف وإضراب انتشر في البلاد حيث انتشرت المواجهات بين العمال (معظمهم مهاجرين) والإدارة المالكة والحاكمة كالوباء، وتكتلت الحركة وتصاعدت في إحدى المدن بشيكاجو. كيف يواجه المواطنون هؤلاء المضربين، ومن يلقون القنابل؟ كيف يقوم هؤلاء بهذه الأعمال المضادة للقانون؟ كان التفسير الواضح لرجل الشارع لهذا السلوك السيئ أنه ناتج عن طابع سيئ، خلل أخلاقي، خطيئة، سوء تصرف، قسوة، اندفاع، عدم تعقل، غياب الضمير، أسوأ ما في طبيعة الإنسان. الطابع السيئ يتسبب في التصرف السيئ، وكل إنسان مسئول عن تصرفاته. ولكن كان هناك تفسيراً مختلفاً يأخذ مجراه داخل الأحداث، فقد حدث تحول مواز في السياسة وفي علوم الدراسات الإنسانية.

هناك ملاحظة هامة يجب التوقف عندها: أن هؤلاء الخارجين على القانون، ومن قاموا بهذا العنف كانوا من الطبقات الدنيا. وكانت ظروف حياتهم وعملهم بشعة، يعملون ستة عشر ساعة في اليوم في بيئة شديدة الحرارة أو شديدة البرودة لمدة ستة أيام أسبوعياً، مقابل أجور لا تشبع، ومأوى لا يزيد عن حجرة واحدة تضم الأسرة بكاملها. كانوا غير متعلمين، حيث تسود الأمية، جوعى، مجهدون. هذه العوامل المتمثلة في الطبقة الاجتماعية وظروف العمل والفقر وسوء التغذية وسوء المسكن وغياب التعليم... كل هذه العوامل لم تنشأ من سوء الطابع أو من خلل في القيم وإنما هي كامنة في البيئة، في ظروف خارج سيطرة الإنسان.

لذا فقد يرجع تفسير سلوك العنف والخروج على القانون، إلى قصور في البيئة. هذه الصورة الواضحة تماماً لنا الآن، أن السلوك السيئ تسببه ظروف حياة سيئة لم تكن واضحة في القرن التاسع عشر.

بدأ علماء الدين والفلاسفة والمصلحون الاجتماعيون تبني رأى آخر، وهو أن الجماهير المطحونة ليست مسئولة عن حياتها السيئة. وأن مهمة المصلحين والمفكرين



والمعلمين يجب أن تتغير من قيامهم بتحديد مسئولية كل فرد عن عمله، لتوظيف تخصصاتهم من أجل تحمل مسئولية هؤلاء المطحونين.

وهكذا شهد فجر القرن العشرين أجنحة علمية جديدة في الجامعات الأمريكية العريقة، والعلوم الاجتماعية. وكان هدفها شرح السلوك وسوء السلوك الإنسان بأنه ليس نتيجة للطابع الشخصي وإنما للقوى الاجتماعية المدمرة والقوى التي لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيها. هذا الموقف مصدر فخر للبيئة الإيجابية. فإذا كانت الجريمة تنمو في الأحياء الفقيرة، فإن على علماء الاجتماع أن يسيروا إلى سبل الحد منها بتنمية هذه الأحياء، وإذا كان سوء التصرف ينمو من الجهل، فإن مسئولية علماء الدراسات الاجتماعية أن يسيروا إلى مقاومة سوء التصرف بالتعليم للجميع.

لقد انتشرت أفكار ماركس وفرويد ودارون بعد العصر الفيكتوري كرد فعل لتفسير السلوك بالطابع الشخصي السيئ. يقول ماركس للعلماء الاجتماعيين والمؤرخين أننا لا نستطيع أن نلوم العمال على القيام بالإضرابات والأعمال غير القانونية التي تؤدي لاضطراب العمل، لأنها نتيجة انفصال العامل عن العمل، ونتيجة لظروف طبقته. أما فرويد فيقول للمعالجين النفسيين لا تلموا الأشخاص المضطربين وجدانياً على ما يقومون به من تصرفات هدامة لأنفسهم ولغيرهم، لأن سببها صراعات لا شعورية لا يتحكم فيها صاحبها. أما داروين فيرى عدم محاسبة البشر على ما يظهرون من جشع أو شر لأنه نتيجة للتنافس، فهؤلاء البشر تحت ضغط الانتقاء الطبيعي.

العلم الاجتماعي ليس فقط صفة على وجه أخلاقيات العصر الفيكتوري، ولكن أكثر من ذلك فهو تأكيد وتعميق لمبدأ المساواة. وهي خطوة صغيرة نحو الاعتراف إن البيئة السيئة يمكن أن تنتج سلوكاً سيئاً، مع أنها أحياناً تنتج شخصيات صالحة. حتى دوى الطابع الجيد (فكتور هيغو، شارلز ديكنز) قد يستسلمون للبيئة السيئة، وهذا يؤدي بنا للاعتقاد أن البيئة إذا كانت سيئة بدرجة كبيرة فسوف يقلب تأثيرها السيئ على الطابع الحسن. وقد يدعونا هذا للتخلي تماماً عن فكرة الطابع الشخصي، فالشخصية ذاتها طيبة أو سيئة هي نتيجة لقوى بيئية. العلوم الاجتماعية تدعونا لتجنب

المفهوم القيمي وهو الطابع الشخصي حيث أنه يدعو للوم إلى جانب أنه من وحي الدين، وضغط الطبقة على الشخصية، وتركز على بناء بيئة صحية إنمائية.

لم يلعب الطابع الشخصي طيباً أو سيئاً أى دور فى علم النفس الأمريكى السلوكى وأى رأى حول الطبيعة الإنسانية كان محرماً، حيث أن البيئة فقط هى الفاعلة فى التنمية، جانب صغير من علم النفس العلمى الذى حافظ على فكرة الطابع والطبيعة البشرية وهو دراسة الشخصية فى القرن العشرين.

بالرغم من الموجات السياسية، فإن البشر يميلون إلى تكرار نفس النماذج السلوكية سواء إيجابية أو سلبية، عبر الزمن، وعبر المواقف، وهناك شعور ملح (ودليل ضعيف) أن هذه النماذج وراثية، بدأ جوردن أليورث Gordon Allport مؤسس النظرية الحديثة فى الشخصية حياته كأخصائى اجتماعى بهدف تنمية الطابع الشخصى والفضيلة. وكان المجال فى حاجة لمفهوم جديد لا يحمل قيم ولا تقييم. "الشخصية" Personality كانت المفهوم العلمى المحايد بالنسبة لأليورث وزملائه، حيث يجب أن يكتفى العلم بوصف ما هو قائم، وليس ما يجب أن يكون. وكانت الشخصية كلمة وصفية على حين أن الطابع الشخصى character تحمل معنى الحكم. وهكذا فإن المفاهيم ذات الطبيعة الأخلاقية مثل الطابع الشخصى والفضيلة تسلت إلى علم النفس العلمى متخفية فى مفهوم الشخصية.

ظاهرة الطابع الشخصى لم تندثر، وإن تراجعت أمام مبدأ المساواة، بالرغم أن علم النفس فى القرن العشرين حاول أن يطرد الطابع الشخصى من نظرياته - "الشخصية" عند البورت، والصراعات اللاشعورية عند "فرويد" وكتابات سكرنر ما بعد الحرية، والفرايز فى دراسات علم الحيوان كل هذه المحاولات لم تغير الرؤية للسلوك الإنسانى . ظل مفهوم الطابع سواء طيباً أو سيئاً متغلغلاً فى سياساتنا، وقوانيننا، وأسلوبنا فى تنشئة أطفالنا، وأسلوبنا فى الحديث والتفكير فى أسباب تصرفات الناس . أى علم لا يستخدم الطابع كفكرة أساسية لا يمكن أن يعتد به كتفسير مقبول للسلوك الإنسانى. وأعتقد (الكاتب) أنه قد آن الأوان لإحياء استخدام الطابع الشخصى

كمفهوم محوري للدراسات العلمية للسلوك الإنساني . ومن أجل تحقيق هذا، لابد من توضيح أن أسباب ترك المفهوم لم تعد قائمة، وعلينا أن نضع تصنيفاً علمياً للقوى والفضائل على أرضية صلبة.

لقد توقف استخدام مفهوم الطابع الشخصي لأسباب ثلاثة:

- الطابع الشخصي كظاهرة مستمد أساساً من الخبرة.
- يجب على العلم ألا يحكم ولكن أن يصف فقط.
- الطابع يحمل معنى قيمي ويرتبط بالبروتستانية الفيكتورية.

الاعتراض الأول يتراجع في ركام النظرية البيئية والتي ترى أن كل شيء يأتي فقط من الخبرة يمثل محور النظرية السلوكية في الثمانين سنة الأخيرة، وقد بدأت تتراجع حين أقع شومسكي Noam chomsky من يدرسون اللغة أن قدرتنا على فهم جمل لم ينطق بها أحد من قبل تتطلب وجود نماذج في المخ للغة تتجاوز الخبرة. واستمر تراجع النظرية السلوكية أمام ما وجده علماء التعلم من أن الإنسان والحيوان كلاهما لديه استعداد فطري لتعلم بعض العلاقات (كالفوبيا علاقات أخرى Phobias الخوف كمذاق شيء معين) وليس لديه استعداد على الإطلاق لتعلم أشياء معينة (ربط صور الزهور بالصدمة الكهربائية). وكانت الفشة الأخيرة التي دحضت الاعتراض الأول ما ورد عن الجانب الموروث من الشخصية. ويمكن أن نستخلص مما تقدم أنه أياً كان مصدر الطابع الشخصي فلم يأتي فقط من البيئة، أو أنه يصعب أن يأتي فقط من البيئة.

الاعتراض الثاني أن الطابع الشخصي مفهوم قيمي ، ولابد أن يكون العلم حيادياً من الجانب الأخلاقي. يوافق الكاتب تماماً على أن يكون العلم وصفاً لا يصدر أحكاماً ولا تقييماً. وليست مهمة علم النفس الإيجابي أن نقول لك يجب أن تكون متفاولاً أو روحانياً أو طيباً أو رحيماً أو مرحاً، إنما مهمته أن يصف النتائج المترتبة على هذه السمات (أن التفاؤل يؤدي إلى تراجع الاكتئاب، وإلى صحة أحسن، وإنجاز أعلى قد يكون على حساب أشياء أخرى)، أما ما تفعله بهذه المعلومات فيتوقف على قيمك وأهدافك الشخصية.

الاعتراض الأخير أن الطابع يرتبط بالبروتستانتية والفيكتورية في القرن التاسع عشر مع تطبيق محدود لتحمل التنوع السائد في القرن الحادى والعشرين، وهذه عقبة حقيقية فى سبيل دراسة الفضائل وجوانب القوة إذا قررنا أن نقتصر على دراسة جوانب الفضيلة التى كانت سائدة فى القرن التاسع عشر لدى البروتستانت الأمريكيين أو الأكاديميين البيض متوسطى العمر. ولكن الأفضل أن نبدأ بجوانب القوة والفضائل التى لا خلاف حولها والتى تقدرها كل الثقافات فى كل الأزمنة. ومن هنا سوف نبدأ.

## ٦ فضائل (فى كل مكان وكل زمان)

فى عصر ما بعد الحداثة والنسبية الأخلاقية، أصبح من الطبيعى افتراض أن الفضائل بمجرد مسألة قناعة اجتماعية خاصة بزمان ومكان من يحملها. وفى القرن الحادى والعشرين أصبحت هناك صفات ذات مرغوبة اجتماعية عالية فى أمريكا مثل تقدير الذات، والمظهر الجيد، والتوكيدية، والأوتونومية، والتفرد، والثراء، والتنافسية. ولكن الفلاسفة أمثال سانت توماس الأكوينى وكونفوشيوس وبوذا وأرسطو قد لا يعتبروا هذه الصفات من الفضائل، بل قد يدينوا بعضها باعتبارها رذائل، على حين أن العفة، والصمت كانت تعتبر فضائل جادة فى زمان ومكان ما، وقد تبدو الآن غير مرغوبة.

لقد صدمنا (الكاتب والفريق الذى يعمل معه) عند اكتشافنا أن هناك ست فضائل فى قلب كل الديانات والثقافات الكبرى، من نحن وما الذى كنا نبحث عنه؟

تبدأ القصة حين قرأ نيل مايرسون Neal Mayerson، رئيس مؤسسة أمريكية كبرى Cincinnati's Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation إحدى مقالاتى (الكاتب) سنة ١٩٩٩ عن علم النفس الإيجابى، فاتصل به وقال له أنه ضد تمويل مشاريع تنتهى إلى التخزين على الرفوف فى المكتبات، وأنه يريد مشاركة الكاتب فى مشروع - ولكن أى مشروع؟ وقررنا البدء فى مشروع لنشر المفاهيم الإيجابية بين الشباب كنقطة بدء مناسبة، وقمنا بتنظيم لقاء لاستعراض أفضل برامج التدخل الموثقة أمام ثمان هيئات مهتمة بتنمية الشباب كى تقرر المشروع الذى سوف يحظى بالتمويل.

قال وزير التربية الأمريكي أن الميزانية المطلوبة نصف بليون دولاراً لأى من هذه البرامج، لذلك علينا أن نبدأ بالأولى بالاهتمام أولاً. فلا معنى أن نتدخل لتحسين خلق الشبكات دون أن نعرف ما الذى نريد أن نحسنه. فنحن بحاجة لخطوة للتصنيف، وأداة للقياس. وقرر صاحب الدعم المالى أن يضع ميزانيته فى عمل تصنيف للشخصية الجيدة Good character.

لاقت هذه الفكرة قبولاً فمئذ ثلاثين عاماً كافحت المؤسسة القومية للصحة العقلية National Institute of mental Health والتي تمول معظم برامج التدخل فى المرض العقلى، كافحت من أجل وضع تصنيف يتم الاتفاق عليه، فقد كانت هناك خلافات حادة بين الباحثين فى أمريكا، وإنجلترا، حول تصنيف المرض العقلى، فالمرضى الذين يتم تشخيصهم فى إنجلترا كفصامين أو وسواسيين يختلفون تماماً عن المرضى الأمريكين من نفس التشخيص فى أمريكا..

لقد شارك الكاتب فى مناقشة حالة مريضة بحضور عشرين أخصائياً فى علم النفس والطب النفسى ، وكان ذلك عام ١٩٧٥، وكانت مشكلتها فى أن لديها فكرة مسيطرة أن المرحاض قد يكون بداخله طفل، وأن استخدام السيوف سوف يقتله، ولذلك عليها التأكد من عدم وجود الطفل فى قاع المرحاض بعد استخدامه، وقبل السيوف، وذلك بالبحث الدقيق داخل المرحاض حتى تتأكد من عدم وجود طفل. كانت تقوم بالبحث عدة مرات قبل استخدام السيوف. بعد مغادرة الحالة كان المطلوب تشخيصها، ولأن الكاتب كان ضيف الاجتماع، فقد طلب منه البدء بتقديم التشخيص واستناداً إلى ما تضمنته الحالة من خلط أو خلل فى الإدراك فكان تشخيصه أنها حالة فصام، وهناك فريق آخر ركز على تكرار الأفكار الوسواسية عندها فقرر أنها حالة وسواس قهرى .

إن عدم اتفاق التشخيص دليل على عدم الثبات، وهنا أصبح واضحاً أن أى تقدم فى فهم الأمراض العقلية وعلاجها لابد أن يسبقه تحديد للمحركات التي يتم التشخيص على أساسها. فلا نستطيع أن نقرر أن الفصام يتميز بتغيرات بيوكيميائية معينة تختلف

عن الحواز أو الوسواس القهري إلا بعد إمكانية تصنيف المرض. وقد قررت المؤسسة القومية للصحة النفسية وضع DSM-11 وهو الصورة الثانية للدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية diagnostic and statistical manual of mental disorders ليكون الأساس (العمود الفقري) الذي يبنى حوله التشخيص الموثق وما يتبعه من تدخل علاجي . وقد نجح الدليل، وأصبح التشخيص ذو مصداقية وموثوق فيه . وحين يقدم برنامج علاجي أو وقائي، يمكن تقدير ما تم تغييره بدقة بالرجوع للدليل.

بدون نظام تصنيف سوف يواجه علم النفس الإيجابي نفس التساؤلات إذا ما استخدم المتخصصون في مجالات مختلفة مفردات متنوعة للدلالة على نفس المعنى. فقد يدعى الكشاف أن برنامجهم ينمى روح الصداقة، في حين يرى المتخصصون في العلاج الزواجي أنه ينمى "الحميمية" في حين يرى رجال الدين أنه ينمى العطف والرحمة، ويقرر منفذو برامج مقاومة العنف أنهم ينمون التعاطف، هل يتكلمون جميعاً عن نفس الشيء، وكيف يطمئنون إلى أن برامجهم قد نجحت أم فشلت؟ ولكن بوجود DSM.11 في خلفيتنا العلمية قرر الكاتب وزميله "نيل" أن يبدأ العمل بوضع تصنيف للصفات الإيجابية كعمود فقري لعلم النفس الإيجابي .

وقد تم اختيار أحد العلماء المتميزين كريستوفر بيترسون Christopher Peterson وهو مؤلف أحد الكتب المرجعية في الشخصية، وأحد ثقاة الباحثين في دراسات الأمل والتفاؤل، ومدير برنامج الصحة النفسية في جامعة ميتشجن، وهو أفضل البرامج في العالم . وكان المطلوب منه أن يترك عمله في جامعة ميتشجن وينتقل إلى جامعة بنسلفانيا لمدة ثلاث سنوات، يتفرغ فيها لبناء دليل التشخيص الإحصائي لعلم النفس الإيجابي ، كنظام للتشخيص والقياس لجوانب القوى البشرية human strengths، ولم يكر هناك أمل في موافقته، إلا أنه فاجأني بقبوله للمهمة على أساس أن المشروع سوف يصح مشروع حياته للسنوات القادمة.

كانت المهمة الأولى لفريق العمل قراءة الكتابات الأساسية في الأديان الكبرى، والفلسفات لتصل لحصر لما تعبره كل منها فضائل virtues، ثم البحث عن تلك التي

تظهر في كل تلك المصادر. وفي هذا كنا نسعى لتجنب اتهامنا بأن جوانب القوى التي نصل إليها تمثل البروتستانت في العصر الفكتوري، وبلغه العصر فقد كنا نتجنب الاتهام بأننا نعكس قيم الأكاديميين الأمريكيين البيض الذكور. ومن ناحية أخرى تجنب الفيتو الانثروبولوجي anthropological veto : إذا كانت القبيلة التي قمت بدراستها لا تتصف بالعطف فهذا دليلاً على أن العطف ليس قيمة إنسانية عامة في كل المجتمعات، فقد كنا نبحث عن القيم المستقرة في كل مكان وزمان حتى لو لم تكن عالمية.

لقد كنا نبحث عن الفضائل في كل زمان وكل مكان حتى لو لم تكن كونية، فإذا لم نجد فضائل عامة عبر الثقافات المختلفة، فسوف نضطر كما حدث في DSM إلى تصنيف الفضائل تبعاً للشائع منها في المجتمع الأمريكي . كانت كاثرين دالسيارد Katherine Dahlsgaard قائدة في قراءة أرسطو وأفلاطون والأقويين وأجستين والعهد القديم والتلمود والكونفوشية والبوذية والسامورية والقرآن وبنيامين فرانكلين ، ووصلنا إلى ٢٠٠ كتالوج للفضائل، ومما أثار دهشتنا أن فضائل ست فقط هي التي صمدت نحك الزمان والمكان، ويمتد الزمان لثلاثة آلاف سنة، ويمتد المكان ليشمل الأرض بمن عليها ، هذه الفضائل الست هي :

- الحكمة والمعرفة

- الشجاعة

- الحب والإنسانية

- العدل

- الاعتدال

- الروحانية والتسامي

تختلف التفاصيل بطبيعة الحال، فالشجاعة لدى الساموراي الياباني تختلف عنها لدى أفلاطون، والإنسانية لدى كونفوشيوس ليست كما هي لدى الأقويين (كاريتاس). وأكثر من ذلك فهناك فضائل خاصة بكل فلسفة من هذه الفلسفات،

كالمكاهمة لدى أرسطو والمهارة الاقتصادية لدى بنيامين فرانكلين، والنظافة عند الكشافة في أمريكا، والأخذ بالثأر حتى الجيل السابع في بعض الموائيق، ومع ذلك فهناك اشتراك أو عمومية حقيقية تجمع الفضائل الست، والنسبة لمن نشأ نشأة أخلاقية تكون العمومية والاشتراك كبيراً فعلاً. وهذا يكشف معنى أن البشر حيوانات ذات قيم أخلاقية.

وهكذا يرى هذه الفضائل الست هي الأساس المميز لكل ذوى المعتقدات الدينية والفلسفية، وتمثل في مجموعها فكرة الشخصية الجيدة (الطيبة) وعليها أن نؤكد هنا أن الحكمة والشجاعة والعدل والاعتدال والروحانية والإنسانية والتسامي، ليست مفاهيم مجردة بالنسبة لعلماء النفس الذين يريدون أن يصمموا مقاييس لقياسها، فكل فضيلة يمكن أن نفكر في العديد من البدائل للتعبير عنها أو تحقيقها، وقد وجهنا هدفنا في تصميم أدوات للقياس تركز على هذه البدائل أو هذه الطرق المتعددة، مثال: فضيلة الإنسانية يمكن أن تتحقق في الرحمة والقدرة على منح الحب وتقبل الحب، والتضحية، وفضيلة الاعتدال يمكن أن نعبر عنها بالتواضع والحياء وضبط النفس، والحذر.

وهنا نتقل إلى تلك المسارات والبدائل التي توصلنا للفضائل أو جوانب القوة في الطابع الشخصي .



## الفصل التاسع

### جوانب القوة التي تميزك ( بصمة القوة )

سوف يتيح لك هذا الفصل أن تحدد جوانب القوة الخاصة بك، أما الفصول التالية فهي حول بناء تلك القوى واتخاذ القرار باستخدامها في جوانب حياتك المختلفة.

#### المواهب وجوانب القوة :

جوانب القوة مثل تكامل الشخصية والبسالة والأصالة والرحمة، ليست كالمواهب مثل الأذن الموسيقية أو جمال الوجه أو العدو السريع، وإن كان كلاهما يقع ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي . وبرغم مما بينهما من أوجه تشابه إلا أن الفروق بينهما واضحة، أن جوانب القوة سمات أخلاقية، وهذا ما لا ينطبق على المواهب، إلى جانب ذلك فالخط الفاصل بينهما غير محدد، فالمواهب بصفة عامة ليست قابلة للبناء مثل القوى، حقيقة يمكن تحسين سرعة العدو في سباق ١٠٠ متر بتعديل وضع الانطلاق في بداية أى سباق، كما يمكن وضع المساحيق لتزداد الجميلة جمالاً، ويمكن الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيك لتحسن القدرة على معرفة نوع الإيقاع، وهذه كلها تحسينات محددة تضيف إلى موهبة موجودة فعلاً.

وعلى العكس من ذلك فإن البسالة، والأصالة، والرحمة، والعدل يمكن بنائها حتى إن كانت أصولها في الحقيقة ضعيفة، ويعتقد الكاتب أنه بالتدريب الكافي والمثابرة والتدريس الجيد وصدق النية يمكن لهذه الفضائل أن تمد جذورها وتنمو. المواهب كما يرى الكاتب أنها تميل أكثر لجانب الفطرة، ففي أغلب الأحوال إما أن تكون لديك موهبة أو ليس لديك موهبة، فإذا لم تولد لديك أذن موسيقية، أو لديك ريتين قويتين لمساعدتك في العدو لمسافات طويلة، فسوف تكون أمامك عقبات كبيرة لتحقيق هذه الأهداف. وعليك أن تبذل جهداً كبيراً وكل ما تحققه بعد هذا الجهد صورة غير

حقيقية للموهبة . وهذا مالا يصدق على حب التعلم، أو التواضع أو الحرص أو التفاؤل. حين تكتسب هذه القوى تكتسب أشياء حقيقية.

الموهب على عكس القوى فهي ، أوتوماتيكية تلقائية نسبياً، (كأن نتعرف على عمسة موسيقية) أما القوى فهي عمل نابع عن إرادة (أن تنبه صاحب المحل أنه أعطاك أكثر من حقك وتعيد إليه فرق الحساب). الموهبة تطرح لك خيارات : كيف تفعلها وأي تنشرها، ولكن ليس لك خيار في أن تكون لديك موهبة أو لا تكون :

مثلاً: إذا قلنا أن من شخصية ذكية ولكنها أهدرت ذكائها، هذا يبدو مقبولاً ويحدث فعلاً حين لا تكون لديها إرادة لتوظيف ما لديها من موهبة. وكما سبق أن ذكرنا فهي ليس لديها اختيار في أن تكون ذات ذكاء مرتفع، ولكنها باختيارها السيئة أهدرت، وفشلت في تنمية قدراتها، ومتى وأين توظف هذه القدرات. أما عندما يقال أنها كانت على قدر كبير من الرحمة، ولكنها أهدرت هذه الرحمة فإن هذه الجملة ليس لها معنى، لا تستطيع أن تقدر قوة. لأن القوة تتضمن اختيار زمان استخدامها ومكان استخدامها، وما إذا كنت تستمر في بنائها، والأهم من هذا فلديك اختيار أن تكتسبها أو لا تكتسبها، مع وقت كاف وجهد وتصميم يمكن لأي شخص عادى اكتساب القوى التي سوف نذكرها فيما بعد، ولكن الموهبة لا تكتسب بالإرادة.

الواقع أن ما حدث للطابع الشخصي حدث للإرادة will ، فقد تخفى علم النفس العلمى عن كلا المفهومين في نفس الوقت تقريباً ولأسباب مشابهة، ومع ذلك فإن مفاهيم الإرادة والمسئولية الشخصية أساسية في علم النفس الإيجابي مثل مفهوم الطابع الحسن Good character.

لماذا نشعر برضا عميق نحو أنفسنا حين ننبه صاحب المحل للمبلغ الذى أخطأ و حسابه؟ نحن لا نغير عن إعجاب مفاجئ بسمه الأمانة القطرية، ولكننا نشعر بالفخر لأننا عملنا ما يجب عمله . إننا اخترنا تصرفاً أكثر صعوبة، بدلاً من أن نحفظ بالمبلغ الإصافى في صمت. إذا لم يتطلب هذا التصرف جهداً ما كنا لنشعر بهذا الرضا. الواقع أنه بقدر قوة ما يدور بداخلنا من صراع (هذا محل كبير .. ولكن عليه دفع انبلغ في

مهاية اليوم) يكون شعورنا بالرضا أقوى. هناك فرق بين ما نشعر به حين نراقب أحد لاعبي المرموقين المحبوبين يهزم خصماً دونه في المستوى بدون جهد كبير، وحين نراقبه وهو يحقق نقاط الانتصار بالرغم من إصابته ببرد وارتفاع درجة حرارته. مشاهدة معرّص للتحف تستدعي لدينا الإعجاب والافتتان بالمعروض، ولكن حيث أنها لا تتضمن أو لا تستثير منافسة ولا تتطلب تجاوز عقبات فإنها لا تؤثر فينا. باختصار يغشانا شعور بالنشوة حين تمتاز الإرادة بالأفعال الفاضلة.

لاحظ أيضاً أننا حين نتكلم عن الفضيلة، فبصرف النظر عن دراستنا للعلوم الاجتماعية، فإن رد المبلغ لصاحب المحل لا يرجع للعوامل البيئية التي سادت في القرن التاسع عشر، نحن لا نقول لأنفسنا، أنا لا استحق أى تقدير على أمانتي، لأنني نشأت في أسرة طيبة وبرعاية أباء طيبين. هذا المبلغ ليس مسألة حياة أو موت بالنسبة لي، فلدى عملي، ففى أعماقنا نحن نشعر أنها نابعة من طابع طيب بالإضافة لقدرتنا على الاختيار الصائب، حتى وأن كنا قد نلتبس العذر لمجرم يرتكب مخالفة قانونية نظراً للظروف التي نشأ فيها، فنحن لا نستطيع أن ننكر تقديرنا لمن أعاد المبلغ لأنه كان لديه من برعاه وبوجهه، أو لأن لديه موهبة ما، أو لأنه غني ومشهور. نظراً للدور الهام للإرادة في التعبير عن الفضائل، فنحن نشعر أن التقدير والمديح من حق من يتسم بالفضائل. إن الفضائل تعتمد بصورة حاسمة على الإرادة والاختيار في حين أن الأشياء العادية في الحياة تنبع من الظروف الخارجية أكثر.

من أجل هذا السبب فقط فإن التدخل intervention في علم النفس الإيجابي يختلف عن التدخل الشائع في علم النفس. فعلم النفس عادة يهتم بإصلاح خلل معين ليحسن الحال من حيث هو - وليكن (لدى ست مشكلات ناقص - ٦) إلى حيث يمكن أن يكون (يصبح لدى مشكلتين ناقص - ٢) - التدخل الذي يسعى لمساعدة من لديه مشكلة ليصبح أقل معاناة يميل التوازن فيه بين الإرادة الشخصية من ناحية والقوى الخارجية من ناحية أخرى إلى القوى الخارجية. فكل ممارسات العلاج الطي لا تعتمد على الإرادة ولا تتطلب انضباطاً nodiscipline required، ومن هنا كان الاعتماد على العقاقير. وكذلك المعالجون النفسيون الذين يتعاملون مع الاضطرابات، يوصفون بأنهم يعدلون أو يشكلون shaping، فالمعالج دوره إيجابي والمريض مريض ودوره سلبي،

معلاج حواف الأماكن المغلقة بوضع العميل الذى لديه هذا الخوف داخل دولاب معبق لمدة ثلاث ساعات، أو تدعيم طفل توحدى لأنه استطاع التواصل لارتباطه بإيقاف منبه مؤلم، أو تقديم دلائل ضد الأفكار المأسوية لمرضى اكتئابى، كل هذه الممارسات تنجح فى تخفيف المشكلات أو الاضطرابات، والعكس من هذا حين يكون المعالج سلبياً كما فى التحليل النفسى (نادراً ما يتكلم ولا يقوم بأى فعل، ويكون دور المريض إيجابياً، ومع ذلك فلا يشير السجل العلاجى لأى تحسن).

حين نسعى للانتقال من حالة جيدة ونعبر عنها + 3 إلى حالة أفضل ونعبر عنها زائد + 8 فإن عامل الإرادة يكون له أهمية ودور أكبر من مجرد إحداث تغير فى عوامل البيئة الخارجية. أن بناء القوى والفضائل واستخدامها فى حياتنا اليومية هو فى صميمه مسألة اختيار. بناء القوى والفضائل ليست قضية تعلم أو تدريب أو ارتباط شرطى وإنما هى اكتشاف، وخلق وملكية شخصية للأمر. الآن أطلب من القارئ أن يجيب على الاستبيان التالى ثم يفكر أى من هذه القوى لديه، وكيف يمكن أن يستخدمها فى حياته اليومية. ولدهشتك فسوف تكتشف أن رغبتك فى تحقيق حياة طيبة تبدأ من هذه النقطة: اكتشاف القوة لديك وتوظيفها فى حياتك اليومية.

## القوى الأربع والعشرون

(لقد صادفت العديد من الفضائل الأخلاقية خلال قراءتى، ووجدت القوائم تطول أو تقصر، تبعاً لما يضيفه الكتاب المختلفون أو يحذفونه من أفكار تحمل نفس المعنى) بيامين فرانكلين، تاريخ حياة.

لكى تكون شخصاً فاضلاً فإنك تعبر بتصرفاتك النابعة عن إرادتك عن كل هذه الفضائل الأزلية، أو معظمها وهى/ الحكمة، الشجاعة، حب الإنسانية، العدل، التحفظ والاعتدال، التسامى. هناك سبل أو طرق عديدة للتعبير عن هذه الفضائل الستة. مثال: يمكن أن نعبر عن العدل من خلال المواطنة الصالحة، والولاء، والعمل فى فريق، والقيادة الرشيدة، هذه السبل أو الطرق هى القوى التى تعبر عن الفضائل وعلى عكس الفضائل المجردة، فإن كل قوة من هذه القوى يمكن قياسها، ويمكن اكتسابها.

سوف يقدم مناقشة مختصرة لهذه القوى الأزلية لتتعرف عليها (نقصد بالأزلية أنها في كل مكان وكل زمان في معظم الثقافات وفي معظم الأزمان، من هذه المناقشة ومن الاستبيان التالي يمكنك أن تقرر أى من هذه القوى الأربع والعشرين يميزك بصورة خاصة أو ينطبق عليك بصورة خاصة. وهناك محكات نحكم من خلالها بأن خاصية معينة ينطبق عليها تعريف القوة أو لا ينطبق.

أولاً : القوة سمة أو خاصية سيكولوجية يمكن ملاحظتها عبر المواقف المختلفة، وعبر الزمان. ففعل واحد يتم عن الرحمة في موقف واحد لا يدل على أن ورائه فضيلة الإنسانية.

ثانياً : القوى ذات قيمة في ذاتها، ينتج عنها دائماً نتائج جيدة، فالممارسة الجيدة للقيادة ينتج عنها عادة مكانة عالية، وترقية، وعلاوات. وبالرغم أن القوى والفضائل ينتج عن ممارستها نتائج إيجابية، إلا أننا نقدر القوى في ذاتها، حتى لو لم ترتبط بنتائج لصالحنا. تذكر أننا نسعى للإحساس بالرضا في ذاته، وليس لأنه يرتبط بمشاعر إيجابية إضافية.

لقد قال أرسطو أن الأفعال التي يقوم بها الإنسان لأسباب خارجية لا تعتبر فضائل لأن فيها احتمال الإكراه أو التملق. ويمكن أن نرى الفضائل فيما يتمناه الآباء لأطفالهم (أريد أن أرى ابني شجاعاً أو محباً أو حذراً) لا نجد آباء يتمنون لأطفالهم أن يتجنبوا العلاج النفسي ، ولا أن يتمنوا لهم وظائف محددة مرموقة. قد تمنى الأم لأبنها أن يتزوج من مليونيرة، ولكنها توضح هذه الأمنية بما سوف يحققه له هذا الزواج. القوى حالات نتمناها ولا نحتاج منا لتبرير هذا التمني .

ممارسة شحخص ما لإحدى القوى لا تعطل ولا تحجب القوى عن الآخرين في نفس الموقف، إن المشاهدين لأحد أفعال القوة يحتاجهم شعور بالرفعة. وقد يصاحب ذلك شعور بالغبطة وليس الحسد. إن القوة ينتج عنها مشاعر إيجابية أصيلة لدى من يمارسها وكذلك شعور بالفخر والرضا والإنجاز والبهجة والتكامل. لهذا السبب فإن القوى والفضائل تظهر في مواقف كل أطرافها إيجابية (الفوز للجميع) فكلنا يمكن أن نكون فائزين إذا تصرفنا في إطار القوى والفضائل.

تدعم الثقافة القوى من خلال المؤسسات والطقوس والقذوة والنموذج والقصص ذات العبرة، وقصص الأطفال. فمن خلال المؤسسات والطقوس نتيح للأطفال والمراهقين ممارسة السلوكيات الفاضلة في مناخ آمن وتحت توجيه صريح، إذ الهدف من اتحاد الطلاب في المدارس هو تنمية المواطنة والقيادة، إن بناء الجماعات الصغيرة في المدارس بين التلاميذ يهدف لتنمية العمل الجماعي وتدعيم عمل الفريق، والشعور بالواجب. والولاء، كما أن المدارس الدينية والفصول الدينية تسعى لوضع أساس الإيمان. وعلينا أن ننتهى إلى أن هذه المؤسسات قد تؤدي إلى نتائج عكسية (حين يحرص الشباب على الفوز بأي ثمن في مسابقة رياضية، أو في مسابقة لجمال الأطفال) ولكن هذه السلبيات تظهر سريعاً ويتم التصدي لها.

إن أصحاب المثل في أي ثقافة يجسدون إحدى القوى والفضائل. قد تكون هذه النماذج المثالية حقيقية فالمهاجما غاندى مثال للقيادة الإنسانية وجورج واشنطن مثال للأمانة، هيلين كيلر مثال لحب المعرفة، توماس ايدسون مثال للإبداع، وحاكي روبنسون لضبط النفس، وأونج سان لتكامل الشخصية والأم تريزا مثال للعطاء.

بعض القوى ترتبط بالعبرية والإعجاز، إذا ظهرت في سن صغيرة وبدرجة كبيرة. حينما كان المؤلف يحاضر في جامعة بنسلفانيا عن علم النفس الإيجابي، بدأ بسؤال الطلبة أن يقوم كل منهم بتقديم نفسه ليس من خلال الصيغة التقليدية أنا بالسنة .. وتخصص .. ولكن من خلال موقف أظهر فيه إحدى القوى، هذه الافتتاحية أضافت على المناخ العام روحاً إيجابية حميمة، على عكس ما يحدث في مقررات علم النفس المرضى حين يقدم الطلبة أنفسهم من خلال ما عانوه من صدمات في الطفولة. ذكرت سارة إحدى طالبات الفرقة النهائية أنها حين كانت في العاشرة لاحظت أن والدها كان يحهد نفسه في العمل بصورة كبيرة، وأن الأسرة تمر بفتور جعلها تخشى أن ينتهى بالطلاق. قررت سارة أن تذهب إلى مكتبة الحي دون أن تخبر والديها وبدأت تقرأ عن العلاج الزوجي وهذا في ذاته أمر يدعو للتقدير والإعجاب، ولكنها لم تكتف بهذا فبغية القصة أكثر إثارة، فقد كانت سارة تحول الحديث أثناء تناول العشاء إلى جلسة تدحل تشجع فيها والديها على المشاركة في حل مشكلات الأسرة، فيتناقشوا بهدوء

ويعبروا عما يقلبونه وما يرفضونه. كانت سارة في العاشرة وكان لديها قوى شخصية في الدكاء الاجتماعي . وما زال والدها معاً، وما زالت الأسرة تتمتع بالاستقرار .

رغم أن الأطفال يشيرون في بيئة تحيطهم فيها العديد من النماذج والمثل الإيجابية، فهناك سؤال غاية في الأهمية، وهو متى ولماذا يتعلم الأطفال الدروس السيئة بدلاً من الدروس الطيبة؟ ما الذي يؤدي ببعض الأطفال لاتخاذ نماذج سلبية؟

المحك الثالث والأخير للقوى التي سوف نعرضها فيما يلي هو أنها أزلية، ذات قيمة في كل ثقافات العالم تقريباً. قد تكون هناك استثناءات نادرة، فمساكن جزيرة ما مثلاً لا يبدو أنهم يقدرّون الرحمة وهذا لا يعني أن الرحمة ليست من القوى الإنسانية ولذلك فإننا نعتبر القوى أزلية وليست عالمية، ومن المهم أيضاً أن نماذج للفتى الأثروبولوجية نادرة للغاية. وهذا يعني أن عدداً قليلاً جداً من القوى التي يتبناها المجتمع الأمريكي المعاصر لا تضمها القائمة التي قمنا بإعدادها مثل المظهر الجيد، والثراء، والتنافس، وتقدير الذات، والفردية.. وغيرها. هذه القوى تستحق منا الدراسة ولكنها لا تمثل أولوية في الوقت الراهن. فما نسعى لتحقيقه هو التوصل لمحاكات لجودة الحياة تنطبق على الإيرانيين واليابانيين كما تنطبق على الأمريكيين.

### ما هي جوانب القوى لديك؟

فل أن نصف القوى الأربع والعشرين، نحيل من لديه إنترنت إلى موقع المؤلف وهو ([www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org)) ليحسب على استبيان القوى<sup>(١)</sup> VIA. هذا التدريب الذي يستغرق ٢٥ دقيقة يساعدك على ترتيب أوجه القوى لديك من أعلى القوى إلى أقلها، ومقارنة إجابتك بإجابات الآلاف ممن أجابوا على الاستبيان، وسوف

(١) الاستبيان أحد أعمال معهد القيم - كما تظهر في الأفعال (VIA) Values-In-Action القيم - في الأفعال (الفعل) تحت إشراف كرسوفريتسون ومارتن سليجمان Christopher Peterson and Martin Seligman. وقد قام تمويل هذا العمل مؤسسة مانويل ورود امايوسون Manuel D. Rhoda Mayerson Foundation and حقوق الطبع لهذه الصورة وكذلك الصورة الأطول على الإنترنت محفوظة لمؤسسة (VIA).

تحصل على تعقيب عن جوانب (أو أوجه) القوى لديك فور انتهائك من الإجابة، أما بالنسبة لمن لا يستخدمون الإنترنت، فهناك بديل تقدمه لك في الصفحات التالية وإن لم يكن في دقة الإنترنت.

سوف نقدم وصفاً مختصراً وبسيطاً، يكفي للتعريف بالقوى الإنسانية التي يقدمها. فإذا كنت تريد أن تقرأ المزيد عن هذا الموضوع، فسوف تجد في الهامش إحالة إلى الأدبيات العلمية المناسبة. في نهاية وصف كل قوة سوف تجد سلم تدرج لتجيب عليه. ويتضمن كل بند سؤالين متناقضين لما لهما من قيمة تمييزية، وقد تم اختيارهما من الاستبيان الموجود على الإنترنت. سوف تساعدك إجاباتك على التوصل لتدرج تقريبي لجوانب القوى لديك بنفس طريقة موقع الإنترنت.

### الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge

الحكمة وهي أول متلازمات الفضائل، وتظهر في مسارات ستة تم ترتيبها تبعاً لنموها الطبيعي لدى الإنسان، من حب الاستطلاع، وهو الأساس في الحكمة والمعرفة وحتى النظرة الثابتة وهي أكثر مسارات الحكمة نضجاً.

#### ١- حب الاستطلاع / الاهتمام والانشغال بالعالم (الكون):

curiosity – Interest in the world

حب الاستطلاع والانشغال بالكون يعني الانفتاح على خبرات مختلفة ومتنوعة، كما يعني المرونة حيال المواقف والأفكار والأشياء التي لا تتفق مع المفاهيم المستقرة لدينا. فمن لديه حب الاستطلاع لا يقف عند تحمل الأشياء الغامضة، بل إنه يسعى للأشياء الغامضة ويفضلها، وأكثر من هذا وذاك فإن الغموض يستثيره ويجذبه. قد يكون حب الاستطلاع محددًا في موضوع أو مجال ما، (مثال حب الاستطلاع حول الرهور) أو يكون توجهاً عريضاً موجهاً نحو كل ما يحيط بالفرد.

حب الاستطلاع يعني الانشغال الإيجابي بالجديد وبالتحديد، ولذلك فإن التلقى السلبي للمعلومات لا يعبر عن هذه القوة. وإذا كان حب الاستطلاع يمثل قطباً للقوى، فإن غيابيه يمثل قطباً للضعف يجسده الشعور بالملل.



برجاء إجابة السؤالين التاليين:

( أ ) لدى شعور دائم بحب الاستطلاع نحو العالم من حولي .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

( ب ) من السهل أن أشعر بالملل.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في حب الاستطلاع

## ٢ - حب التعلم Love of Learning

أنت تحب أن تتعلم أشياء جديدة سواء داخل الصف المدرسي أو بمفردك . كنت تحب المدرسة، وتحب القراءة، والمتاحف وأي مكان وكل مكان يتيح لك الفرصة للتعلم. هل هناك مجالات معينة في المعرفة تعتبر نفسك خبيراً فيها؟ وهل يقدر المحيطون بك هذه الخبرة؟ هل تحب أن تتعلم المزيد في هذه المجالات، حتى وإن لم يكن هناك حافزاً خارجياً يدفعك لذلك، مثال: كل رجال البريد لديهم خبرة ومعرفة بالرموز البريدية بمناطق التوزيع المختلفة، هذه الخبرة جزء من متطلبات العمل بالنسبة لرجال البريد، ولكنها تعتبر مظهراً للقوة (المعرفة) إذا كانت تقصد لذاتها:

( أ ) أشعر بسعادة غامرة (نشوة) حين أتعلم شيئاً جديداً.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) لا أخرج عن طريقي (جدولي أو نظامي اليومي) كي أزور متحفاً أو مكتبة أو غيرها من أماكن المعرفة.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.  
هذه هي درجتك في حب المعرفة

٣- الحكم على الأشياء / التفكير الناقد/ العقل المتفتح:

Judgment - Critical Thin king - Open - Mindedness

اهتمامك بالتفكير بعمق في الأشياء المختلفة وتقليب الأمور من نواحيها المختلفة جانب هام في تحديد شخصيتك، فأنت لا تقفز إلى النتائج، وإنما تعتمد على الحقائق الرصينة فقط عند اتخاذك قرار ما. ولديك القدرة على أن تغير نظرتك للأمور.

المقصود بالحكم على الأشياء (الأمور) غريزة المعلومات التي أمامك بصورة موضوعية ومنطقية، من أجل صالحك وصالح الغير. وهنا يكون الحكم مرادفاً للتفكير السائد، لأنه يتضمن التوجه والاهتمام بالواقع، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تدمر تفكير المكتئين. من أمثال الأخطاء المنطقية المبالغه في أخذ الأمور بصورة شخصية (أما

أى كل المشكلات والأخطاء نتيجة لأخطائي (غلطتي...)، ومثال آخر لهذه الأخطاء التفكير المتطرف، فالأمور أما بيضاء أو سوداء. صورة أخرى تتناقض مع هذه القوة، أن تفكر فيما يتفق مع معتقداتك وما يدعمها فقط، إن عدم الخلط بين رغباتنا وحاجاتنا من ناحية وبين الواقع الفعلي من ناحية أخرى يعد سمة هامة وصحية:

(أ) أستطيع أن أكون منطقياً في تفكيري حيال المواقف التي تتطلب ذلك.

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) أميل لإصدار أحكام خاطئة ومفاجئة.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الحكم على الأشياء

#### ٤ - البراعة / الأصالة / الذكاء العملي / الشطارة

Ingenuity, Originality, Practical thinking, Street smart

إذا كنت تريد أن تحقق هدفاً ما، هل لديك قدرات خاصة لاتخاذ أساليب جديدة وماساسبة في نفس الوقت لتحقيق هدفك؟ أنت ، ونادراً ما تنفع بعمل الأشياء بصورة تقليدية، هذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع ولكنني (الكاتب) لا أقصر الإبداع على التعريفات التقليدية في مجال الفنون. هذه القوة يمكن أن نسميها ذكاءً عملياً أو فهماً عاماً أو شطارة.

( أ ) أحب أن أفكر في طرق جديدة لعمل الأشياء المختلفة.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

( ب ) معظم أصدقائي لديهم قدرة على التخيل أكثر مني .

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في البراعة

٥ - الذكاء الاجتماعي / الذكاء الشخصي / الذكاء الوجداني

Social Intelligence / Personal Intelligence/ Emotional Intelligence

الذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي هو المعرفة بالذات وبالآخرين، فتكون على وعى بدوافع ومشاعر الآخرين، وتستطيع أن تحسن الاستجابة لها. الذكاء الاجتماعي هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الناس وخاصة فيما يتعلق بأحوالهم المزاجية، ومزاجهم العام ودوافعهم ونواياهم، ثم التصرف على أساس هذه المعرفة. ويحب ألا يخلط بين هذه القوة والاستبطان أو التفكير السيكولوجي أو التأمل، فهذه القوة تظهر في السلوك الاجتماعي الماهر.

الذكاء الشخصي يستلزم بوعى الإنسان وفهمه الدقيق لمشاعره، وقدرته على توظيف هذا الفهم لمشاعره لفهم وتوجيه سلوكه وتصرفاته. وقد جمع جولمان هادين

الوجهين من الذكاء (فهم الإنسان لمشاعره ومشاعر الغير والتصرف على أساس هذا الفهم) تحت مفهوم الذكاء الوجداني ، وهو كقوة أساس لقوى أخرى مثل القيدة والتعاطف.

مظهر آخر يعبر عن هذه القوة أن يضع الإنسان نفسه في مواقف تعظم مهاراته وإهتماماته. هل اخترت عملك، أو المقرين إليك، أو ما تقوم به في أوقات فراغك بحيث نستخدم فيه وتظهر فيه أفضل ما لديك من قدرات في كل ما تمر به من مواقف يومية. هل عملك الذي يحدد دخلك يسمح لك أن تقدم أفضل ما لديك من قدرات؟ لقد وجدت مؤسسة جالوب (لقياس الرأي العام) أن أكثر العاملين شعوراً بالرضا عن حياتهم هم من يتيح لهم العمل فرصاً ليظهروا أفضل ما لديهم من قدرات وبصورة دائمة:

( أ ) أستطيع أن أجد لنفسي مكاناً في أى موقف مهما كان.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) لا أجد استشعار ما يشعر به الآخرون.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الذكاء الاجتماعي

## ٦- النظرة الثاقبة Perspective

النظرة الثاقبة هي أقرب القوى للحكمة ذاتها، وهي أكثر قوى هذه المتلازمة وضوحاً. من أجل هذه القوة، يسعى المحيطون بك إليك ليستفيدوا من خبرتك بما يساعدهم على حل مشكلاتهم، وجلاء رؤيتهم للأمور، فنظرتك للعالم من حولك ذات مصداقية سواء بالنسبة لك أو لغيرك، فالحكماء هم أهل العلم والخبرة بأكثر الأشياء أهمية وأكثر الأشياء تجزراً في الحياة:

( أ ) أنا قادر دائماً على النظر للأمور ورؤيتها بصورة متكاملة.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

( ب ) لم يحدث أن طلب مني أحد النصيحة.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا ....  
هذه هي درجتك في النظرة الثاقبة

## الشجاعة Courage

القوى التي تتكون منها الشجاعة تعكس الإرادة التي تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. ولكي نصف سلوكاً ما بالشجاعة، فلا بد أن

يكون في مواجهة معارضة قوية. هذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان، فمى كل ثقافة تتحسد في الأبطال الذين يضربون الأمثال في الشجاعة.

ولهذه الفضيلة الكبرى ثلاث مسارات أزلية (في كل مكان وكل زمان) : الجسارة أو الإقدام، الصمود (المثابرة)، التكامل.

## ٧- الجسارة والإقدام Valor and Bravery

لا تستراجع ولا تنكفى أمام التهديد، أو التحدى ، أو الألم، أو الصعوبات. فالجسارة أكبر من الإقدام، تراها في الحرب تحت النيران، حيث تهدد السلامة الجسمية، فالجسارة تشير إلى مواجهة مواقف عقلية ووجدانية غير مقبولة، أو صعبة، أو خطيرة. وقد ميز الباحثون عبر السنين بين الجسارة الأدبية والجسارة الفيزيكية. وهناك معيار آخر لتمييز الجسارة وهو وجود الخوف أو غيابه.

الشخص الشجاع يستطيع أن يفصل بين الشق الوجداني والشق السلوكي في الخوف، فيقاوم الاستجابة السلوكية بالمهروب، ليواجه الموقف المثير للخوف بالرغم من المعاناة الشخصية والجسمية. إن الجرأة وعدم الخوف والاندفاع لا تدخل ضمن الجسارة، وإنما تمثل الجسارة في مواجهة الخطر بالرغم من الشعور بالخوف .

لقد اتسعت فكرة الجسارة عبر التاريخ من خلال الشجاعة في ميدان الحرب، وهى الشجاعة الجسمية، ولكنها الآن تشمل الشجاعة (الأدبية) الأخلاقية والنفسية، الشجاعة الأخلاقية (الأدبية) هى اتخاذ موقف تعرف أنه سوف يجلب لك المتاعب .

أما الشجاعة النفسية فتتضمن ما يتطلبه مواجهة مرض عضال من تفاؤل وثماسك ودون أن يفقد الإنسان تكامله:

( أ ) لى مواقف عديدة في مواجهة معارضة قوية.

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ        |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما |

٢ هذه العبارة لا تنطبق علي

١ هذه العبارة لا تنطبق علي إطلاقاً

(ب) حين أتعرض لألم أو خيبة أمل، تظهر الجوانب الأفضل من شخصيتي .

١ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً

٢ هذه العبارة تنطبق علي

٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما

٤ هذه العبارة لا تنطبق علي

٥ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.

هذه هي درجتك في الجسارة

## ٨- المثابرة / الإنتاجية / الصمود

### Perseverance / Industry / Diligence

تنتهي ما تبدأ من أعمال، الشخص المنتج يطلع بالأعمال الصعبة ويتمها بروح  
مرحة ودون شكوى أو تذمر. فأنت تعمل ما تقول أنك سوف تعمله، بل وأحياناً أكثر  
ولكن ليس أقل. في نفس الوقت، فإن هذه المثابرة ليست السعي القهري نحو أهداف  
غير قابلة للتحقيق. فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية، ولا يعذب نفسه بالسعي  
نحو الكمال. هناك وجهان للطموح، وجه إيجابي وآخر سلبي، وينتمي الوجه الإيجابي  
لهذه المجموعة من القوى:

( أ ) أقم ما أبداه دائماً.

٥ هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً

٤ هذه العبارة تنطبق علي

٣ هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما

٢ هذه العبارة لا تنطبق علي

١ هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً



(ب) تتشنى أمور جانبية حين أعمل.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.  
هذه هي درجتك في المثابرة

#### ٩- الاتساق مع الذات / الأصالة / الأمانة

##### Integrity / Genuineness / Honesty

أنت إنسان أمين ليس فقط لأنك تقول الحقيقة، ولكن لأنك تعيش حياتك بأسلوب أصيل يتفق مع حقيقتك. فأنت واقعي وغير مدعي ، أنت إنسان حقيقي (أصيل) (مظهرك كحقيقتك) لا يقصد الكاتب بالتكامل والأصالة (من أصيل) مجرد قول الحقيقة للآخرين، وإنما الصدق مع النفس فيما تعلنه عن نفسك أو حين تقدم نفسك للآخرين من حيث نواياك والتزاماتك يتفق لديك الظاهر والباطن ليس في القول فقط وإنما في الفعل أيضاً.

( أ ) أحافظ دائماً على وعودي .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) لم يحدث أن قال لي أحد أصدقائي أنني واقعي .

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.  
هذه هي درجتك في الاتساق مع الذات

### الإنسانية والحب Humanity and Love

تظهر هذه القوى في التعامل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين من الأصدقاء والمعارف وأفراد الأسرة وأيضاً مع الغرباء.

#### ١٠ - العطف والكرم Kindness and generosity

أنت عطوف وكرم مع الغير، ولا يمكن أن يشغلك شئ عن تقديم خدمات للغير. تستمتع بفعل الخير للآخرين (الغير) حتى وإن لم تكن تربطك بهم علاقة قوية. هل تهتم بمصالح الآخرين وكأنها مصالحك الشخصية؟ وهل يحدث هذا كثيراً؟

كل السمات (الصفات) في هذه المجموعة أساسها الاعتراف بقدر الآخر وقيّمته. وهي تشمل طرائق متعددة لارتباطك بالآخرين، ارتباط توجهه مصالح هؤلاء الآخرين، والتي قد تطفئ على رغباتك وحاجاتك الراهنة. هل هناك من تشعر نحوهم بالالتزام، أو تشعر بأن عليك مسؤوليات نحوهم، سواء كانوا من الأقارب أو الأصدقاء أو الزملاء أو حتى الغرباء، التعاطف والتفهم مكونان أساسيان في هذه القوة، وتصف شيبي تايدور الاستجابة الشائعة لدى الرجال عند مواجهة التحديات والصعاب، إما بالمواجهة والحرب أو بالانسحاب والهروب أما الاستجابة الشائعة لدى النساء فهي في التقرب والتواد.

( أ ) تطوعت لمساعدة أحد الجيران في الشهر الماضي .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) لا يشغلني كثيراً ما يسعد الآخرون، وإنما يشغلني ما يسعدني شخصياً.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.  
هذه هي درجتك في العطف

## ١١- منح الحب، وتقبل حب الآخرين

### Loving and Allowing Oneself to Be Loved

تقدر العلاقات القوية الحميمة بالآخرين، هل يشعر من تكن لهم مشاعر قوية بنفس ما تشعر به نحوهم ؟ هل يبادلونك نفس المشاعر؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا دليل على امتلاكك هذه القوة. هذه القوة تتجاوز الرومانسية الغريبة (الواقع يشير إلى أن الرغبات التي تستم بشكل تقليدي أنجح من الزيجات على الأسلوب الرومانسي الغربي).

من الشائع، خاصة بين الرجال أن تكون أقدر على منح الحب من أن تعطى نفسك الفرصة لأن يحبك الآخرون، على الأقل في المجتمع الغربي . مثال لذلك طبيب متقاعد مشهود له بحبه لمرضاه ورعايته لهم، حين تقاعد، أرسل له كثيرون من المرضى

خطابات تقدير. لم يقرأها - هذا مثال لمن يمنح الحب ولا يعطى نفسه فرصة لتلقى الحب.

( أ ) في حياتي أشخاص يهتمون بمشاعري ومصالحى قدر اهتمامهم بمشاعرهم ومصالحهم.

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

( ب ) أجد صعوبة في تقبل حب الآخرين لى .

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا ... ..

هذه هى درجتك فى منح الحب وتقبل حب الآخرين

### العدالة Justice

تظهر هذه القوة فى الأنشطة المدنية Civic فهى تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقة بين الشخص وجماعة ما، كعلاقة الشخص بأفراد أسرته، أو المجتمع الذى يعيش فيه، أو الوطن الذى ينتمى له، أو العالم بأسره.

## ١٢- المواطنة / الواجب / العمل في فريق / الولاء

### Citizenship – Duty – Teamwork - Loyalty

أنت تتفوق عندما تكون عضواً في جماعة، فأنت عضو مخلص ومتفان في مجموعتك، تقوم بدورك، وتعمل بجد من أجل تحقيق النجاح للجماعة. هذه القوى تعكس مدى انطباق هذه الصفات عليك، حين تكون في جماعة ما. هل تقدر أهداف الجامعة، حتى وإن اختلفت مع أهدافك؟ هل تحترم من يمثلون مواقع السلطة، مثل المعلمين أو المدرسين؟ هل تلتحم هويتك مع هوية الجماعة؟ هذه القوة لا تعني الطاعة العمياء، ولا تعني الانبعاث بدون تفكير، ولكنها تعني احترام السلطة، وهي قوة لم نعد نراها في الأجيال الحديثة، وإن كان الآباء يطمنون أن يروها في أبنائهم.

#### ( أ ) أعمل بأقصى طاقتي حين أكون في جماعة.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

#### (ب) أتردد في التضحية بمصالحى لصالح الجماعة التي أوجد بها.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هي درجتك في المواطنة

### ١٣ - العدل والمساواة Fairness And Equity

أنت لا تسمح لمشاعرك الشخصية أن تجعلك تنحاز لطرف دون آخر عند اتخاذ قرار خاص بالآخرين. فأنت تعطي لكل شخص حقه وفرصته. هل تتصرف في مواقف حياتك اليومية بناءً على مبادئ أخلاقية؟ هل تملك مصالح الآخرين - حتى لو لم تكن على علاقة مباشرة بهم - كما تملك مصالحك الشخصية؟ هل تعتقد أن المواقف المتشابهة يجب أن تعالج بطريقة واحدة؟ هل يمكنك أن تستبعد تحيزك أو تعصبك الشخصي؟

(أ) التزم بالمساواة بين الناس بصرف النظر عن هويتهم.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) إذا كرّمت شخصاً ما، فإنني أجد صعوبة في أن أكون عادلاً أو منصفاً في التعامل معه.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا . . .  
هذه هي درجتك في العدل

## ١٤ - القيادة Leadership

أنت تجيد تنظيم الأنشطة، كما تجيد العمل على تنفيذها، فالقائد الجيد يجب أن يعمل كفاءة وفاعلية على إنجاز العمل، مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة مع أعضاء الفريق الذي يعمل معه. القائد الكفء لديه جانب إنساني حين يدير العلاقات داخل الفريق (المجموعة)، لا يأخذ موقفاً نحو أى فرد في المجموعة، يتعاطف مع الجميع مع الحزم. القائد الإنسان يتسامح مع أعدائه، وهو متحرر من تأثير خبرات الماضي، ويتحمل مسئولية أخطائه، ويميل للسلام.

خصائص القيادة الإنسانية تظهر في كل مكان على المستوى العالمى، وفي كل أشكال القيادة سواء كان القائد عسكرياً أو قائد شرطة أو رئيس اتحاد، أو مدير مدرسة أو أم، أو طالب كرئيس اتحاد للطلبة.

(أ) أستطيع دائماً أن أجعل الناس يعملون معاً، دون أن أدخل معهم في مناقشات.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) لا أجد تخطيط الأنشطة الجماعية.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هـ .

هذه هي درجتك في القيادة

## الاعتدال Temperance

الاعتدال في التعبير فضيلة أساسية، تشير إلى التعبير عن رغباتك وما تريده بأسلوب مناسب دون مبالغة، أو تجاهل. فالشخص المعتدل لا يقمع (يخفي) دوافعه ولكن ينتظر الفرصة المناسبة أو الوقت المناسب لإرضائها، حتى لا يتسبب في إيذاء نفسه أو إيذاء غيره.

## ١٥ - ضبط النفس Self - Control

أنت تستطيع التحكم في رغباتك ، وحاجاتك وأندفاعاتك. لا يكفي أن تعرف ما هو صواب، بل لابد أن توظف هذه المعرفة وتحولها إلى تصرفات حين يحدث شيء سيئ. فهل تستطيع أن تنظم مشاعرك؟ هل تستطيع أن تعالج مشاعرك السلبية بنفسك (تطيب خاطرِك بنفسك)؟ هل تستطيع أن تجعل نفسك منشراحاً - حتى من باب التجربة؟

## ( أ ) أنتحكم في مشاعري .

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) لا أستطيع أن أواظب على الالتزام بنظام غذائي معين (رجيم) أو أى نظام ثابت.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق عليّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا . .  
هذه هي درجتك في ضبط النفس



## ١٦ - التدبير (الحرص) - التحفظ - الحذر - Prudence - Discretion - Coition

أنت رجل حريص - فلا تقول أو تفعل شيئاً يجعلك تندم فيما بعد. الحرص يعنى الانتظار حتى تحصل على التأيد قبل أن تبدأ فى تصرف معين، فالشخص الحريص لديه بعد نظر، ولديه قصد واضح. ويجيد مقاومة الاندفاع نحو أهداف قريبة، حتى يتمكن من تحقيق النجاح فى أهداف بعيدة أكثر أهمية. فى عالم تحفه المخاطر، فإن الحرص يعتبر قوة يتمنى الآباء لأبنائهم أن يتحلوا بها (خذ بالك - حتى لا تصيب نفسك بأذى أثناء اللعب):

### (أ) أتجنب الألعاب الخطيرة (المواقف الخطيرة).

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

### (ب) أحياناً أسئ الاختيار فى الصداقات والعلاقات.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التى حصلت عليها فى البندين واكتب حاصل الجمع هنا

هذه هى درجتك فى الحرص والتدبير

## ١٧ - التواضع - الحياء Humility - Modesty

أنت لا تسعى للأضواء، وتفضل أن تترك إنجازاتك تتكلم عنك، أنت لا تعتبر نفسك متميزاً، ولكن الآخرون يقدرّون لك تواضعك، أنت لا تدعى ، الأشخاص المتواضعون يرون طموحاتهم وانتصاراتهم غير ذات أهمية بشكل خاص. فما انجزته وما ناضلت وجاهدت من أجله، لا يعد شيئاً هاماً بمقارنته بغيره من الإنجازات ، أن التواضع الذي يترتب على هذه المعتقدات ليس مظهرياً أو إدعاءً، ولكنه حقيقة خاصة بك.

( أ ) حين يبدأ الآخرون في مدحي وأطرائي ، فإنني أغير الموضوع.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

(ب) أتكلم كثيراً عما أنجزته وأنجزه.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق عليّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا  
هذه هي درجتك في التواضع

## التسامي Transcendence

لا يشيع استخدام مفهوم التسامي ، حيث يستخدم مفهوم الروحانية، ولكن سبب استخدام مفهوم التسامي هو عدم الخلط بين ما هو ديني وما هو أخلاقي (وغير ديني) في هذه المجموعة، مثل الحماس والامتنان. ونقصد بالتسامي القوة الوجدانية التي تصدر عنك وتصلك بأشياء أكبر وأكثر دواماً، تصلك بفكر من البشر، وبالمستقبل، وبالكون.

### ١٨ - تذوق الجمال والتميز Appreciation of Beauty and Excellence

تتوقف لتنسم عطر الزهور، تتذوق الجمال والتميز والمهارة العالية في كل المجالات، في الطبيعة والفن والرياضة والعلوم، وفي كل ما هو حولك في الحياة اليومية، ويصاحب هذا التذوق العميق في بعض الأحيان انبهاراً.

( أ ) في الشهر الماضي برز وهز مشاعري إنجاز متميز في الموسيقى أو الفنى ، أو المسرح أو السينما أو العلوم أو الرياضيات

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٥ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٤ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما     |
| ٢ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ١ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

(ب) لم أحقق أى شئ له قيمة جمالية في العام الماضي .

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ١ | هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً     |
| ٢ | هذه العبارة تنطبق عليّ            |
| ٣ | هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما     |
| ٤ | هذه العبارة لا تنطبق عليّ         |
| ٥ | هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً |

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا .....  
هذه هي درجتك في تذوق الجمال

## ١٩ - الامتنان Gratitude

أنت على وعى بالأشياء الجميلة التي تحدث لك، ولا تعتبرها من قبيل الأمر الواقع، أنت - دائماً - تقدم الشكر لمن يستحقه، فالامتنان هو تقدير لتمييز شخص آخر في حافية روحية أو أخلاقية، والامتنان كعاطفة فيه تعجب وشكر وتقدير للحياة ذاتها. فنحن نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون من خلالنا، ونشعر بالامتنان نحو الأحداث الجميلة، ونحو الأشخاص الرائعة: فنقول، ما أجمل الحياة بوجود فلان. كما يوجه الامتنان لمصادر غير إنسانية، يوجه نحو الخالق، ونحو الطبيعة، ولكننا لا نوجه الامتنان نحو أنفسنا. وقد اشتقت الكلمة من الأصل اللاتيني Gratia ومعناها Grace

( أ ) أقول "شكراً" دائماً حتى على الأشياء البسيطة.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً ٥

هذه العبارة تنطبق عليّ ٤

هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق عليّ ٢

هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً ١

(ب) نادراً ما أتوقف وأتأمل لأحصى ما لدى من نعم.

هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً ١

هذه العبارة تنطبق عليّ ٢

هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما ٣

هذه العبارة لا تنطبق عليّ ٤

هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً ٥

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا . . . . .

هذه هي درجتك في الامتنان

## ٢٠ - الأمل - التفاؤل - التوجه للمستقبل

### Hope - Optimism - Future - mindedness

أنت تتوقع مستقبلاً مليئاً بالخير، وتخطط وتعمل من أجل تحقيقه. الأمل والتفاؤل والتطلع للمستقبل مجموعة من القوى تمثل موقفاً إيجابياً حيال المستقبل، تتوقع حدوث أشياء طيبة وجيدة، وتشعر أنها سوف تتحقق إذا عملت بجد، التخطيط للمستقبل يحافظ على الروح المعنوية العالية هنا والآن، ويجعل للحياة هدف ومعنى تنجيه نحوه.

(أ) أنظر دائماً للجانب الإيجابي للأمور.

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) نادراً ما يكون لدى خطة جيدة لما أريد أن أنجزه.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا . .

هذه هي درجتك في التفاؤل

## ٢١ - الروحانية - الإحساس بوجود هدف - الإيمان (التدين)

### Spirituality-Sense of purpose - Faith- Religiousness

لديك معتقدات قوية ومتماسكة حول معنى ومغزى القوى العليا للوجود، وتعرف موقعك في الكون. معتقداتك توجه تصرفك، وهي مصدر رضا لك . هل لديك

فلسفة دينية وأخلاقية معينة في الحياة، تحدد وجودك ومكانك في هذا الكون؟ هل للحياة معنى لديك، لأنك ترتبط بشئ أكبر منك؟

( أ ) حياتي لها غرض (مغزى) قوى .

٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً

٤ هذه العبارة تنطبق عليّ

٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما

٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ

١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) ليس لدى ما أطلع إليه.

١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً

٢ هذه العبارة تنطبق عليّ

٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما

٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ

٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا .....

هذه هي درجتك في الروحانية

## ٢٢- الصفح والرحمة Forgive ness and Mercy

تصفح عن أساء إليك، ودائماً ما تعطى الآخرين فرصة ثانية، فالرحمة هي المبدأ الذى يوجه حياتك وليس الثأر والقصاص، ويحدث الصفح تغييرات إيجابية داخل الإنسان الذى وقعت عليه إساءة ما أو إيذاء ما، فحين يصفح الإنسان تصبح نيته ودوافعه نحو من أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية، فيها من الرحمة والكرم أكثر مما فيها من الكراهية أو التجنب:

( أ ) أنا اعتبر أن ما فات مات .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

( ب ) أسمى دائماً لأخذ حقى .

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا .....  
هذه هي درجتك في الصفح

## ٢٣ - المرح والدعابة Play Ful ness and Humor

تحب الابتسام وتحب أن تجعل من حولك مبتسماً، وتستطيع أن ترى الجانب المشرق من الحياة، ما تقدم من جوانب هذه القوة كالعطف والروحانية يتصف بالجدية، أما القوتان الاخيرتان فيتنصفاً بالبهجة والمرح، هل تحب اللعب؟ هل تحب المرح؟

( أ ) امزج العمل بالمرح كلما كان ذلك ممكناً .

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) نادراً ما أقول شيئاً مضحكاً.

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا . . . . .  
هذه هي درجتك في المرح

٢٤ - الحيوية / تأجج العاطفة/ الحماس Zest - Passion - Enthusiasm

هل لديك حيوية؟ هل تضع كل طاقتك وقوتك (تضع قلبك) فيما تعمله؟ هل  
تصحو من نومك متدفقاً حيوية ومتطلعاً لليوم الجديد؟ هل تبعث الحيوية فيمن حولك؟  
هل تشعر أن بداخلك طاقة ملهمة؟

( أ ) أضع كل طاقتي وقلبي فيما أعمله.

- ٥ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٤ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٢ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ١ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

(ب) أتجهم كثيراً (أكشر).

- ١ هذه العبارة تنطبق علىّ تماماً
- ٢ هذه العبارة تنطبق عليّ
- ٣ هذه العبارة تنطبق علىّ لحد ما
- ٤ هذه العبارة لا تنطبق عليّ
- ٥ هذه العبارة لا تنطبق علىّ إطلاقاً

اجمع الدرجات التي حصلت عليها في البندين واكتب حاصل الجمع هنا.  
هذه هي درجتك في الحيوية



### ملخص :

سوف تحصل على درجتك وما تعنيه هذه الدرجة وموقعها بالنسبة للآخرين إذا كنت قد أنهيت المقياس، ووضعت كل درجة حصلت عليها أمام القوة الخاصة بها، فالخطوة التالية أن ترتبها من اكبر درجة لأصغر درجة.

#### ( أ ) الحكمة والمعرفة :

- حب الاستطلاع والانشغال (الاهتمام) بالعالم.
- حب التعلم.
- القدرة على الحكم / التفكير الناقد/ العقل المتفتح.
- البراعة/ الأصالة/ الذكاء العلمي .
- الذكاء الاجتماعي/ الذكاء الشخصي/ الذكاء الوجداني .
- البصيرة.

#### ( ب ) الشجاعة :

- الجسارة ، الإقدام.
- المثابرة، الإنتاجية، الصمود.
- الاتساق مع الذات، الأصالة ، الأمانة.

#### ( جـ ) الحب والإنسانية :

- العطف والكرم.
- منح الحب وتقبل الحب.

#### ( د ) العدالة :

- المواطنة / الواجب / العمل في فريق/ الولاء.
- العدل والمساواة.
- القيادة.

(هـ) الاعتدال :

- ضبط النفس.
- التدبر (الحرص) / التحفظ / الحذر.
- التواضع / الحياء.

(و) التسامى :

- تذوق الجمال والتميز.
- الامتنان.
- الأمل / التفاؤل / التوجه للمستقبل.
- الروحانية / الإحساس بوجود هدف / الإيمان / التدين.
- الصفح والرحمة.
- المزاح والدعابة.
- الحيوية / قوة العاطفة / الحماس

سوف تجد في الأغلب خمس تقديرات أو أقل تحصل فيها على ٩ أو ١٠ وتمثل أعلى المستوى لديك - تبعاً لإجاباتك، ضع دائرة حولها - وسوف تجد كثيراً من الدرجات الضعيفة ٤ أو أقل إلى ٦ وهذه جوانب الضعف لديك.

سوف نجد في الجزء الأخير من الكتاب مناقشة لموضوعات عن العمل والحب والوالدية، ويرى الكاتب أن استخدام ما لديك من قوى في هذه المجالات بصورة دائماً أى يومياً وفي كل المواقف - قدر استطاعتك هو طريقك لحياة طيبة، حكاية (بيكي) تذكرك أن الحياة الطيبة يمكن بنائها بصقل وتنمية جوانب القوة التي لدينا. ثم استخدامنا لتحسينها من جوانب ضعفنا وما يترتب على هذا الضعف من مواقف.

## القوى التي تميزك

أنظر إلى القائمة التي تضم أعلى خمس قوى لديك، سوف تشعر أن معظمها قوى أصيلة فيك، ولكن قد تجد واحدة أو اثنين لا تصفك ولا تعبر عنك .. ليست أنت - لقد تبين من هذه القائمة أن القوى الخمس لدى حب التعلم، والمثابرة، والقيادة، والأصالة، والروحانية، أربع منها تعبر عني، ولكن القيادة ليست مني، أنا أستطيع أن أقود بكفاءة إذا اضطررت، ولكنها ليست قوة أمتلكها. حين استخدمها فإنني أبذل جهداً كبيراً وأرهق بشدة، وأحسب الساعات حتى انتهى منها وحينئذ أشعر بسعادة غامرة أنني انتهيت وأستطيع العودة لأسرتي. وأعتقد (الكاتب) أن كل إنسان لديه العديد من القوى التي تميزه والخاصة به - وهذه هي جوانب القوة في طابعك والتي أنت على وعى بامتلاكها، بل وإذا كان لك أن تنجح في حياتك فعليك أن تمارسها كل يوم في عملك، ومع من تحب، وحين تلعب، ومع أطفالك.

والآن أنظر إلى قائمة القوى الخمس، واسأل نفسك هل تصدق المحكات الآتية عليها.. طبق هذا التدريب على كل قوة:

- شعور بالملكية والأصالة (هذا أنا فعلاً).
- شعور يجمع بين الحماس والرضا عندما أعر عنها.
- أسجل فيها تقدماً سريعاً حين أمارسها.
- لا أتوقف عن تعلم أساليب جديدة للتعبير عنها.
- السعي الشديد لإيجاد طرق لاستخدامها.
- شعور بحبوية وتدفق عند استخدامها (لا أحد يستطيع أن يوقني).
- يصاحب استخدامها شعور بالانتعاش وليس بالإجهاد.
- تدور حولها كل مشاريع حياتي وما أسعى لتحقيقه.
- يسبب استخدامها البهجة والحيوية والحماس.

إذا انطبق واحداً أو أكثر من هذه المحركات على القوى الخمس، فهي القوى التي تميرك - كرر استخدامها بقدر استطاعتك، وفي أكبر عدد من المواقف، أما إذا لم تنطبق هذه المحركات على واحدة أو اثنتين من قائمة القوى الخاصة بك، فقد لا تكون هذه القوى هي التي تعبر عنها في العمل ومع من تحب وفي اللعب ومع أطفالك. وإليك المعادلة التي أقدمها للحياة الطيبة - استخدم القوى المميزة لك كل يوم في المجالات الهامة في الحياة، كي تحصل على أكبر قدر من السعادة الحقيقية، والرضا الحقيقي . أما كيف تستخدم هذه القوى في العمل، وفي الحب ومع الأبناء لكي تجعل حياتك معنى، فهذا هو موضوع الجزء الأخير من هذا الكتاب .

## الجزء الثالث :

الفصل العاشر : العمل والرضا الشخصي .

الفصل الحادى عشر : الحب .

الفصل الثانى عشر : تنشئة الأطفال .



## الفصل العاشر

### العمل والرضا الشخصي

تخضع حياة العمل لتغير مذهل لدى أكثر الشعوب ثراءً . فمن المثير للدهشة أن المال كقيمة في حياة العمل لدى هذه الشعوب آخذ في التراجع أمام قيمة الرضا عن الحياة . إن النتائج التي طرحت بالفصل الرابع بشأن الرضا عن الحياة بدت شديدة الوضوح . لقد بدأ يترسب في الفهم أن تحقيق مزيداً من المال - بعد توفير الأمن - قد لا يضيف إلا القليل وربما لا يضيف شيئاً للشعور الذاتي بالرضا . فعلى الرغم من ارتفاع الدخل الحقيقي في أمريكا بنسبة ١٦% في الثلاثين عاماً الأخيرة ، فإن من يصفون أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" تتراوح نسبتهم فيما بين ٢٩% إلى ٣٦% . هكذا يبدو الأمر وكأن المال يكشف عن عجزه عن شراء السعادة الحقيقية . وعندما يفتن الناس إلى تلك الحقيقة ، ويدركون أن زيادة المرتبات والترقيات والبدلات لا تشتري مثقال ذرة من الرضا بالحياة يثور تساؤل منطقي ألا وهو ، فيم تكون اتجاهات ودوافع الأفراد نحو العمل ؟ لماذا سيفضل الفرد الكفاء وظيفته معينة دون غيرها ؟ ما الذي سيجعل الموظف مخلصاً للشركة التي يعمل بها؟ ما هو الباعث الذي يدفع العامل لأن يدفع قلبه وروحه في تحقيق إنتاج عالي الجودة؟

إن الاقتصاد الأمريكي - على حد تعبير الكاتب - يتحول الآن وبسرعة من اقتصاد المال إلى اقتصاد الإرضاء satisfaction economy ، صحيح أنه عندما تكون الوظائف أكثر ندرة يكون للرضا الشخصي وزناً أقل ، على أن هذا الرضا يساوى الكثير عندما تصبح الوظائف أكثر وفرة . وعموماً فالتوجه الذي يسود الآن ومنذ عقدين ماضيين يعمل لصالح الرضا الشخصي . أنظر مثلاً إلى مهنة العمل بالقانون في أمريكا ، من المعروف أنها الآن تحظى بأعلى دخل بين المهن الأخرى ، وهي تفوق في ذلك المكانة التي احتلتها مهنة الطب في التسعينات من القرن الماضي . ومع ذلك فإن

من الملاحظ أن شركات العمل بالقانون تنفق الآن وبسخاء على تشجيع العاملين فيها على الاستمرار في العمل والبقاء فيه أكثر من إتفاقها على تعيين أعضاء جدد ، حيث لوحظ أن العاملون الجدد بتلك الشركات - وحتى العاملين غير الجدد - يهجرون العمل بالقانون ليتجهوا نحو العمل الذي يجعلهم أكثر سعادة. إن إغواء الثروة الضخمة مدى الحياة في نهاية سنوات عديدة من الإنهاك في عمل متدنٍ ، فقد الكثير من سطرته، والعملية الجديدة التي أصبح عالم اليوم يسعى لها هي الرضا. هناك الملايين من الأمريكيين ممن يتألقون في وظائفهم يهيمسون في أنفسهم "إنني لا أشعر بالرضا في عملي" ردى على تلك التساؤلات هو أنه من الممكن أن تستمد الرضا أو السعادة من عملك ، وأن هذا بالإمكان تحقيقه عن طريق الإفادة أو المزيد من الإفادة من القوى المميزة لك signature strengths في العمل ، عندئذ سيكون باستطاعتك استعادة جاذبية عملك.

يطرح هذا الفصل فكرة تعظيم الرضا في العمل ، وحتى يمكن رفع الرضا في العمل إلى حده الأقصى - كما يقول الكاتب - يتعين عليك أن تُفعل قواك المميزة في الوظيفة التي تعمل بها ، والتي اكتشفتها بالفصل السابق ، ومن المفضل أن يتم هذا بصفة يومية ، إن هذا الأمر يمثل حقيقة جذرية بالنسبة للعاملين في مجال السكرتارية وفي مجال القانون وفي مجال التمريض. إن إتقان العمل على نحو يكشف عن قواك ومزاياك الفعالة كل يوم لا يؤدي إلى جعل العمل أكثر إمتاعاً فحسب ، بل إنه يعمل أيضاً على تحويل العمل الروتيني أو المهنة المقيدة تحويلاً أشبه بفعل السحر إلى عمل جاذب ، والعمل الجاذب يعد من أكثر أشكال العمل جلباً للإحساس بالرضا ، لأن الرضا هنا يتحقق لذاته ، لا من أجل المزايا المادية التي يوجدها العمل ، وإنه لمن المنطقي التنبؤ بأن الاستمتاع بالحالة الناتجة والتي تسم بالتدفق Flow ، سريعاً ما تحقق مكاسب مادية متزايدة للعمل . ولذلك نجد أن المؤسسات التي ترفع من هذه الحالة ( التدفق ) لدى موظفيها تتخطى المؤسسات التي تعتمد فقط على المكاسب المادية.

وحتى في مجال النظم السياسية حيث الحد الأدنى من الأمن والحرية ، فالتوقع أن تشهد النظم السياسية تحولاً يتجاوز الموصفات الأمنية ، ويسعى بصدق وحدية نحو تحقيق السعادة للمواطنين .



إذا كنا لا نصدق أن المال سوف يفقد سطوته سريعاً وقريناً في هذا البلد الرأسمالي، فسوف أقدم مثلاً آخر في مجال التربية والتعليم حيث كان المناخ السائد في الأربعينيات من القرن الماضي مناخاً مهدداً ، وكان التهديد بالرسوب هو السلاح المفضل في أيدي المعلمين ، ولكن سرعان ما اختفى هذا المناخ ليحل محله التدهيم والمكافأة والتقبل ، حدث هذا عندما اكتشف التربويون أن هناك مساراً آخر غير التهديد والعقاب يحقق أهداف التعليم . وكما اكتشف التربويون هذا المسار فسوف يكتشف الاقتصاديون مساراً يؤدي لمزيد من الإنتاجية وهو بالطبع ليس مزيداً من المال.

ربما يتسرب إليك الشك - أيها القارئ - فيما أقول.... وربما تتعجب متسائلاً.. "أيفقد المال قوته في ظل اقتصاد رأسمالي؟ كيف؟" ... ونحن نقول لك أن هذا ممكن إذا اكتشفنا الطريق إلى الإنتاجية العالية بعيداً عن المال . ذلك هو الموضوع الذي يدور حوله هذا الفصل.

دعني أروي لك حكاية طريفة عن عامل نظافة بإحدى المستشفيات ، وكيف استطاع أن يجعل من عمله مصدراً للشعور بالرضا و السعادة لنفسه وللمرضى الذين يعمل في خدمتهم. ففي إحدى زياراتي لواحد من أقرب أصدقائي أصيب بفيبوبة ، واحتجز بسببها بالمستشفى ، لاحظت رجلاً يديناً يرتدى ملابس المستشفى البيضاء ، يحرك مدفأة السرير بحجرة صديقي ، ثم بدأ بضبط وضع بعض الصور على الحائط ، ثم يرجع خطوة للوراء ويرقبها ثانية ، فيشعر بعدم الارتياح لها ، فيعود ليعدل من وضعها من جديد ، وقد لاحظت أنه في كل يوم يفعل نفس الشيء الذي كان يفعله في اليوم السابق ، بل إنه كان يحضر معه بعض الصور الفوتوغرافية لبعض الأماكن أو المظاهر الطبيعية أو الزهور أو الطيور ، ويقوم بتعليقها على الحائط المواجه لسرير صديقي .

"هل لي أن أسألك عما تفعل؟" وجهت سؤالاً إليه بطريقة مهدبة فأجابني "تقصّد وظيفتي؟" إنني أعمل ممرضاً بهذا الدور ، ولكنني أحضر معي صوراً ولوحات كل أسبوع كما ترى الآن ، فأنا مسئول عن صحة كل هؤلاء المرضى . عندك مثلاً السيد (س) ، لم يفق منذ أن أحضرته هنا ، ولكن عندما تتحقق له الإفاقة ، أحب أن أحمله يرى أشياء جميلة كأول ما تقع عليه عيناه".

إن هذا الممرض الذى يعمل بالمستشفى لم يُعرّف عمله على أنه إفراغ وتنظيف مدبأة الفراش أو تنظيف الصوان ، ولكنه عرفه بأنه يعمل على حماية صحة مريضه ، ويدبر بعض الأشياء الجميلة ، ليملاً بها هذا الوقت الصعب من حياتهم. وربما يكون عمله من الوظائف الدنيا لكنه أحاله إلى عمل فيه براعة وفن.

كيف يمكن للمرء أن يعدل من عمله على النحو الذى يخلق لديه إحساساً بالرضا؟ العلماء يحددون ثلاثة أنماط " للتوجه نحو العمل " هى الوظيفة job ، والمهنة career والانجذاب وهو العمل الذى يؤدي بدافع داخلي Calling . فأنت تمارس "وظيفة" للحصول على أجر فى نهاية الأسبوع ، ولا تبحث عن أى عائد آخر منها ، فهى مجرد وسيلة لهدف (من قبيل شغل الفراغ، أو دعم الأسرة) وعندما يتوقف الأجر ، فإنك تنقطع عنها، أما المهنة فإنها تستلزم ، أن تكشف عن إنجازاتك من خلال إحراز التقدم، وكل تقدم تحزره يضيف عليك مزيداً من الاعتبار والمقام والقوة ، فضلاً عن المنصب ، وعندما تتوقف الترقيات، أو تقترب من مغادرة القمة فى المنصب ، يتسرب لديك الشعور بالاغتراب وتبدأ فى البحث عن الرضا والمعنى فى مكان آخر.

أما العمل الجاذب أو العمل ذو النداء الداخلى أى الذى يبحث لدى الفرد شعوراً بأنه مدعو لأدائه فإنه ينطوى على ارتباط وجداني بالعمل لذاته. والأفراد الذين يعملون بهذا النمط يرون أن عملهم يسهم فى نفع ومصلحة عامة ، فى شئ أكبر مما يبدو عليه بالفعل ، فالعمل هنا يستوفى لذاته دون اعتبار للمال أو الترقى ، وعندما يتوقف المال ويبلغ الترقى متناه ، فإن العمل يستمر. كانت النظرة المعتادة أن يقتصر العمل الجاذب على الأعمال السامية ، كذلك التى يعمل بها الكهنة وعلماء الدين ، والقضاة ، والأطباء ، والعلماء ، لكن ثمة اكتشاف فى هذا المجال : هو أن أى وظيفة يمكن أن تصبح عملاً جاذباً ، وأى عمل جاذب يمكن أن يصبح وظيفة " فالطبيب الذى ينظر إلى عمله كوظيفة ، ويعنى به أساساً ليحظى دخلاً جيداً من ورائه، لا يكون لديه عمل جاذب ، بينما يبدو جامع التفايات الذى ينظر إلى عمله على أنه هو الذى يجعل العالم أكثر نظافة وأكثر صحة ، ممارساً لعمل جاذب.

لقد أمكن لبعض العلماء التوصل إلى هذا الاكتشاف من خلال بحث درسوا فيه ٢٨ فرداً من عمال النظافة بإحدى المستشفيات ، كانوا كلهم يحملون توصيفاً وظيفياً واحداً ، لكن كان من بينهم عمالاً يرون وظيفتهم كعمل جاذب ، فهم يمارسون عملهم على نحو يجعله شيئاً له معنى ، إنهم يرون أنفسهم يمثلون شيئاً مهماً يتوقف عليه شفاء المرضى ، وهم يراعون الوقت في عملهم حتى يُعْظَمون من فاعليته فيلبون احتياجات الأطباء والمرضات حتى يتسنى لهم أن يتفرغوا ويبدلوا مزيداً من وقتهم في المشاركة في مداواة المرضى ، وهم يضيفون على مهامهم الأصلية مهاماً أخرى (كان يدخلوا البهجة على المرضى ، تماماً مثل ما كان يفعل عامل النظافة بالمستشفى الذي أشرنا إليه في المثال السابق ، وفي مقابل هذا كان هناك عمالاً آخرين يمثلون مجموعة العمل الوظيفي (الذين يرون عملهم كوظيفة) فقد كانوا يرون عملهم أنه ببساطة لا يزيد عن كونه مجرد تنظيف للحجرات. لنستكشف الآن كيف ترى أنت عملك؟

### استكشاف العمل - الحياة

من فضلك اقرأ الفقرات الثلاث التالية ، وحدد أى الحالات الثلاث ( أ ) أم (ب) أم (جـ) تنطبق عليك ، وإلى أى مدى.

الآنسة ( أ ) تعمل لتحصل على دخل كاف يعينها على الحياة ، على أنها لو كانت مؤمنة مالياً فإنها لن تفكر في الاستمرار في هذا العمل ، وربما تعمل شيئاً آخر غيره . إن وظيفة الآنسة ( أ ) تعتبر ضرورية لها بشكل أساسى ، مثل التنفس أو النوم . إنها دائماً تتمنى أن يمر الوقت في العمل على نحو أسرع ، وهي تستيق إجازة نهاية الأسبوع والإجازات الأخرى بشوق بالغ ، ولو عاشت الحياة مرة أخرى فإنها ربما لا تستحق بنفس مجال العمل ، بل ربما لا تشجع أحداً من أصدقائها أو أبنائها على الالتحاق بمجال عملها، إنها تتوق جداً إلى التقاعد.

الآنسة (ب) تستمتع بعملها ، ولكنها لا تتوقع أن تكون في وظيفتها الحالية بعد خمس سنوات ، فهي تخطط لكي تنتقل إلى وظيفة أفضل ، ذات مكانة أعلى. إن لديها أهداف عديدة للمستقبل تتعلق بالمراكز التي تود أن تقلدها في نهاية الأمر. أحياناً يبدو

عملها مضیعة للوقت ، ولكنها تعلم أنه يتعين عليها في وضعها الراهن أن تؤديه أداءً جيداً. بما يحقق ارتفاعها الوظيفي . إنها لا تقوى على الانتظار للحصول على الترقية ، والسترقى في نظرها يعنى الاعتراف بجودة عملها ، وهو دلالة على نجاحها بالمقارنة بزملائها في العمل.

أما عمل الأنسة (ج) فهو يشكل واحداً من أهم جوانب حياتها. إنها تشعر بسعادة غامرة لأنها تعمل في هذا المجال ، ولأن ما تعمله يمثل أمراً حيوياً لأى فرد ، فهو عادة ما يكون أول الأشياء التى تتحدث بها عن نفسها إلى الناس ، وهى تميل لأخذ العمل معها إلى المنزل ، حتى في الإجازات ، بل إن غالبية أصدقائها من بين زملاء العمل ، وهى تنتمى لجمعية ونوادى ترتبط بعملها ، إن الأنسة (ج) تشعر بالرضا عن عملها لأنها تحبه ، ولأنها تعتبره أنه هو الذى يجعل من العالم عالماً أفضل (بما لو كان بدونه) وربما تشجع أصدقائها وأبنائها على اتخاذ نفس خط عملها ، وقد يصيبها الاكتئاب لو أجبرت على التوقف عن العمل ، وهى لا تتطلع إلى التقاعد.

والآن لتحديد إلى أى مدى تشبه الأنسة ( أ )

إلى حد كبير جداً	إلى حد ما	قليلاً	لا على الإطلاق
وإلى أى مدى تشبه الأنسة (ب)			
إلى حد كبير جداً	إلى حد ما	قليلاً	لا على الإطلاق
وإلى أى مدى تشبه الأنسة (ج)			
إلى حد كبير جداً	إلى حد ما	قليلاً	لا على الإطلاق

والآن من فضلك قدر معدل رضاك عن وظيفتك على مقياس من سبع درجات حيث : الدرجة ١ = عدم الرضا على الإطلاق الدرجة ٤ = بين الرضا وعدم الرضا الدرجة ٧ = رضاء كامل.

الدرجة على المقياس scoring : الفقرة الأولى تصف وظيفة ، والثانية تصف مهنة أما الثالثة فتصف عملاً جذاباً ، ولكى تقدر كمياً ما يكافئ (كل حالة من الحالات الثلاث) فإنه يمكن اعتبار استحابة إلى حد كبير جداً = ٣ ، إلى حد ما = ٢ ، قليلاً =

١ ، لا على الإطلاق = صفر فلو أنك ترى عملك كعمل جاذب مثل الآنسة (ج) في الفقرة الثالثة (حيث التقدير يساوى درجتان فأكثر) ولو كنت راض عن عملك (بدرجة ٥ أو أكثر) فالقوة الأكبر لديك ، وإذا لم تكن كذلك ، فإن عليك أن تعرف كيف يحول الآخرون عملهم إلى عمل جاذب ، إن الفارق الذى يوجد بين الوظائف والأعمال الجاذبة وغير الجاذبة على النحو الذى أدركناه بين عمال النظافة بالمستشفى ، هو نفسه الذى يوجد أيضا بين العاملين بالسكرتارية والمهندسين ، والمرضات ، وعمال المطابخ ، ومصطفى الشعر .

إن السر ليس في إيجاد الوظيفة الملائمة ، وإنما هو في إيجاد الوظيفة التى تستطيع أن تجعلها أنت ملائمة من خلال تحويلها إلى عمل جاذب .

### مصطفو الشعر :

إن عملية تصفيف الشعر ليست مجرد عمل آلى . فمنذ ما يزيد على عقدين ماضيين، انجس كثيرون من المصنفين في المدن الكبيرة بأمريكا إلى إضفاء جاذبية على عملهم من خلال التركيز على طبيعته التى توحى بالمودة والآلفة والخصوصية الشخصية، إذ تعمل المصنفة على توسيع حدود العلاقة مع العميل أولاً عن طريق الحديث الودى معها والذى تعبر فيه عن بعض السمات الشخصية الخاصة بها (أى خاصة بالمصنفة) من خلال ذلك تجعل عملتها تبادلها هذا الحديث الشخصى ، بهذا تحول هذا العمل إلى عمل أكثر إمتاعاً عن طريق إضفاء الحميمية عليه.

### المرضات :

إن نظام العناية بالمستشفى القائم على الكسب والذى تم تطويره حديثاً في أمريكا، يفرض ضغطاً على المرضات على نحو يجعل عملهن (في رعاية المرضى) يتسم بالروتينية والآلية . وهذا أمر مكروه في عُرف التمريض (بعض المرضات يلحأن - إزاء ذلك - إلى اختلاق الفرص للتواجد بين مرضاهن ، حيث يركزن الانتباه عن قرب على عالم المريض ، مما يمكنهن من أن يخبرن بقية الفريق (القائم على رعاية المريض) عن

تفصيلات مهمة عن المريض لا يستطيع غيرهن الحصول عليها ، كما أنه يسأل أعضاء الأسرة عن حياة المريض ، وبذلك يجعلونهم ( أى أفراد الأسرة ) مشاركين في عملية تحقيق الشفاء للمريض ، ويستخدمون ذلك في رفع معنويات المرضى .

### عمال المطابخ :

لقد استطاع طهاة المطاعم أن يحولوا عملهم شيئاً فشيئاً من إعداد الطعام إلى فن للطبخ ، فهم يحاولون إعداد الطعام بأجمل ما يمكن عمله في تكوين الوجبة ، ويستخدمون طرقاً مختصرة لتطوير الكم الكبير من المهام التي تنفق في العمل ، وعلاوة على ذلك فهم يركزون أيضاً على الطبق والوجبة إجمالاً بدلاً من التركيز على عناصر كل طبق . لقد أحالوا عملهم من مجرد عمل آلي إلى عمل يتسم بمزيد من البساطة والجمال .

وثمة شيء آخر في تلك الأمثلة يبدو أكثر عمقاً من مجرد وجود أشخاص إيجابيين في مهنة معينة يعملون على جعل وظائفهم أقل آلية وأقل روتينية ، وأكثر اتساقاً بالطبيعة الاجتماعية ، وأكثر تحقيقاً للجمال أو للفن إن الأهم من هذا كله في اعتقادي ، هو أن مفتاح تحقيق البراعة في أدائهم لأعمالهم هو أنهم يجعلونها تدخل في إطار الأعمال الجاذبة ، أى يحولونها إلى أعمال تحتاج إليهم وتعتمد على قواهم المتميزة ، كما يجعلونها تحقق نفعاً عاماً ، وهاتان السمتان معاً لازمتان لكي يصبح العمل جاذباً ، ولا يتأتى ذلك بإحدهما دون الأخرى ، فالعمل لصالح الإنسان وفائدته يمكن تحقيقه عن طريق مزيد من العاملين ، مزيد من المصممين للبرامج التربوية ، ومزيد من المناهضين للعنف ، ومزيد من العاملين في مجال التكنولوجيا الدقيقة ، لكن أيّاً من تلك الأعمال من الممكن ألا تكون جاذبة رغم أنها تحقق نفعاً عاماً ، لأن العمل الجاد يسبى أن يمس قواك المميزة (التي لا يشاركك فيها آخر) ، وعلى العكس فثمة أدوات تكون أنت مغرماً بها مثل جمع الطوايع أو الموسيقى ، ويمكن أن تستخدم فيها قواك المميزة ، لكنها ليست جاذبة (ولا تدخل في إطار الأدوات التي تتسم بالحاجة إليك) لأن هذا النمط من الأدوات لا يتوفر فيه سمة تحقيق النفع أو الصالح العام .

لستأمل معاً الحكاية الواقعية التالية والتي يرويها المؤلف عن أحد أصدقائه وكيف أمكنه تحويل عمله من مهنة ناجحة إلى عمل جاذب.

كانت (صوفيا) ودوم (دومينيك) ينظفان الأطباق في المطبخ الضيق بمطعم والديهما - الزمان كان في ١٩٤٧ ، والمكان هو هويلنج Wheeling بغرب فرجينيا Virginia حيث كانت الحياة صعبة. كان والد دوم عائداً من الحرب إلى وطنه منكسراً ، وكانت الأسرة تكدح معاً من الفجر وحتى منتصف الليل لمجرد العيش وتجنب الضياع وعند ما كينة دفع الحساب ، كان يقف زبوناً ، شعره غير مصفف ، ذا لسان بذئ ، وكان يبدو ضخيم البنية - على الأقل - بالنسبة لدوم. كان الرجل يتشاغل على الأم شاكياً لها سوء الطعام الذي قدم له. "إنه أقرب لمذاق الفئران منه إلى اللحم" ، و "حتى الشراب" ..... صاح غاضباً وهو يقبض على كتف المرأة. " أنه سكير ومزعج " همست صوفيا في خوف لأخيها دومينيك ذى السنوات الثمان " أنظر ما يفعله هذا الرجل مع أمي الآن في الخارج .....

وبدون تفكير ، دفع دوم بنفسه إلى خارج المطبخ ، ليقف حاجزاً بين أمه والربون قائلاً ' هل لي أن أساعدك سيدي؟' " ..... نعم لقد كانت البطاطس باردة..... " " إنك لعللي حق تماماً ، والدتي وأنا في غاية الأسف ، فكما ترى ، فقط نحن الأربعة ، نبذل معاً قصارى جهدنا ، والليلة فقط ، لم نتمكن من أن نكون عند مستوى الظن بنا. إننا حقاً نود أن تأتينا إلينا مجدداً ، ولسوف ترى أننا نستطيع أن نؤدي لك خدمة أفضل. لنسمح لنا بأن نعفيك من الحساب الآن ، ولنهديك خصماً عندما تعود لتجربنا مرة أخرى. " إنه لمن الصعب الجدل مع صبي صغير مثل هذا ... شكراً " وخرج معادراً .. وهو مسرور جداً بنفسه وغير غاضب من المطعم.

بعد مرور ثلاثين عاماً أفضى إلى دومينيك بأنه بعد تلك المناوشة كان أبواه يعهدان إليه دائماً بالزبائن الذين يتسمون بالطباع الحادة الصعبة ليقابلهم هو ، وانه كان يحب عمل ذلك - ومنذ عام ١٩٤٧ وإلى الآن كان والد دوم يعرفان أن لديهما أبنا معجزة في الأسرة ، لقد كان لدى دوم مقدرة مميزة ميكرة النضوج وبدرجة تفوق

المعتاد : إنها الذكاء الاجتماعي ، فلقد كان باستطاعته قراءة رغبات واحتياجات وأمرجة الآخرين بدقة غير عادية ، وكان بمقدوره أن يختار الكلمات الصائبة تماماً ليقولها فيكون لها فعل السحر ، وعندما تصبح المواقف أكثر سخونة ، يكون دوم أكثر برودة وأكثر مهارة بينما قد يكون الآخر ثائراً وعاملاً على زيادة اشتعال الموقف ، لقد نما والدا دوم هذه المقدرة لديه ، وكان هو يستميل كل ما يستدعي ذكاءه الاجتماعي كل يوم.

هذا المستوى من الذكاء الاجتماعي يمكن لـ دوم أن يعمل في وظيفة كبيرة في الاستقبال ، أو الدبلوماسية أو إدارة العاملين في نقابة أو شركة كبرى . إلا أنه كانت لديه مقدرتين مميزتين أخريين هما : حب التعلم والقيادة. واليوم ، وهو في سن الثانية والستين يعد دومينيك أكثر الدبلوماسيين الذين أعرفهم مهارة في المجتمع العلمي ، الأمريكي . كان واحداً من رواد أساتذة الاجتماع في أمريكا. وأصبح فيما بعد رئيساً للجامعة .

ويمكن اكتشاف مقدرته (براعته) غير المرئية في كثير من الأعمال الكبرى في العلوم الاجتماعية الأوربية والأمريكية، وإن لأعتبره هنري كيسنجر Henry Kissinger الجامعة ، فأنت في وجود دومينيك تشعر أنك أهم شخص في عالمه وهو يفعل هذا على نحو رائع ولافت للنظر ، دون أية شائبة تملق أو مداينة يمكن أن تثير ارتياك. وحينما يكون لدى مشكلات دقيقة (تتطلب الحذر) على نحو غير معتاد في العلاقات الإنسانية بالعمل ألبأ لنصيحته. إن ما حوّل عمل دومينيك من مهنة شديدة النجاح إلى عمل جاذب وبارع ، هو حرصه على تجسيد القدرة على استخدام قواه المميزة الثلاث كل يوم.

إذا استطعت أن تجد طريقة لاستخدام قواك المميزة في العمل ، وأن ترى عملك كعمل يسهم في الصالح (النفع) الأكبر فأنت إذن لديك عمل جاذب ، وعندئذ يتحول عملك من كونه وسيلة ثقيلة مرهقة إلى وسيلة إرضاء. وأكثر ملامح السعادة التي يمكن أن تشعر بها أثناء يوم العمل هو أن يغمرك شعوراً بالتدفق ، شعوراً كاملاً بداخلك



بأنك في بيتك وأنت تعمل. لقد سعى أحد المهتمين بهذا الأمر - وهو يدعى مايك تشيكسنتمهاى وقد سبق ذكره في الفصل السابع - سعى لاكتشاف حالة التدفق هذه طوال العقود الثلاثة الماضية حتى يمكن لكل فرد أن يفهمها ويمارسها . وكان من أهم ما توصل إليه في ذلك أن التدفق يبدو كحالة وجدانية إيجابية لا يرتبط بها أى تفكير أو وعى . وهى تحدث بكثرة لدى بعض الأفراد (على سبيل المثال المراهقون في الطبقة العاملة ، وفي قمة الطبقة المتوسطة ) وهناك من لا تحدث لديهم بكثرة (المراهقون الفقراء جداً والأغنياء جداً) . كما رسم مايك الخطوط الكبرى للظروف التى تحدث في ظلها تلك الحالة ، وربط هذه الظروف بالعمل المُرضي ، إن التدفق لا يمكن أن يستمر على نحو متصل على مدى يوم عمل كامل من ثمان ساعات. لكنه - في أفضل الظروف - يمكن أن يحدث لك لدقائق معدودة في مناسبات مختلفة. وهو ( أى التدفق) يحدث عندما تتناغم (تتكامل) التحديات التى تواجهها مع قدراتك بشكل دقيق. علماً بأن هذه القدرات لا تتضمن فقط مواهبك وإنما تشمل أيضاً على قواك وفضائك.

إن العمل هو الوقت المثالي لحدوث التدفق (هو بمثابة وقت الشحن) ؛ لأنه على خلاف وقت الفراغ يبنى كثيراً من ظروف التدفق في داخله وبذاته (أى في داخل العمل وبذاته). ففي العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح، وهناك مردود عن الكيفية التى نؤدى بها العمل سواء كان درجة الجودة أو السوء ، والعمل عادة ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى حده الأدنى. وفي كثير من الحالات يزاوج العمل بين الصعوبات ومواهبك بل حتى والقوى التى لديك ، والنتيجة المترتبة على ذلك أن الناس يشعرون في الغالب بحالة الانغماس والانشغال وهم في العمل أكثر مما يشعرون بها وهم في البيت ، كل هذه الظروف التى ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق.

يقول أحد المبدعين وهو يدعى جاكوب رابينو Jacob Rabinow والحاصل على العديد من براءات الاختراع - وهو يصف حالة التدفق لديه لـ مايك قائلاً " إنه لمن المنع حقاً أن تملكى فكرة جديدة حتى ولو كانت غير ملفتة لأحد ، لأن متعتها

المحردة لدى المرء هي أن يقفز إلى وعيه شئ غريب ومختلف". الشيء المهم في مسألة التدفق وقت العمل هو أنه غير قاصر على ذوى الأعمال والوظائف الكبرى أمثال المحترفين والمتألمين وكبار القضاة والمؤرخين ، ولكنه يحدث أيضا لدى بقية الناس من أمثالنا ، وأنه باستطاعتنا أن نُحيل الكثير من أعمالنا الدنيا إلى أعمال بارعة جادة لنستمتع بها بدرجة أكبر.

ولقياس مقدار التدفق ابتكر مايك طريقة أخذ عينات من الخبرة the experience sampling method (ISM)، والتي سبق أن أشرنا إليها بالفصل السابع ، وهي تستخدم الآن على نطاق واسع من العالم.

ومن اللافت للنظر أن الأمريكيين يخبرون التدفق في العمل بمعدلات تفوق خبرتهم به في وقت الفراغ. في دراسة تمت على ٨٢٤ شاباً أمريكياً ، حلل مايك وقت الفراغ إلى مكوناته الإيجابية في مقابل مكوناته السلبية حيث بدت الألعاب والهوايات إيجابية فهي تولد التدفق بنسبة ٣٩% من الوقت ، وتولد شعوراً سلبياً باللامبالاة بنسبة ١٧% من الوقت ، وعلى العكس بدت مشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى سلبية ، حيث أنها تولد تدفقاً بنسبة ١٤% فقط من الوقت بينما تولد لامبالاة في ٣٧% من الوقت. وعلى هذا هناك الكثير مما ينبغي الحديث عنه في شأن الاستخدام الإيجابي في مقابل الاستخدام السلبي لأوقات الفراغ لدينا، وهنا يذكرنا مايك بأن "جريجور مندل Gregor Mendel صاغ تجاربه الشهيرة في الوراثة في إطار الهواية. كذلك لم يتوصل بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin إلى صقل عدسات الضوء عن طريق العمل الوظيفي ، وإنما عن طريق الاهتمامات الشخصية وكذلك كتبت إيميلي ديكينسون Emily Dickinson قصيدتها الرائعة وهي بصدد التفكير في نظام لحياها الخاصة".

ومن معالم اقتصاد الوفرة وانحسار البطالة أن يعتمد تحديد الشخص للوظيفة التي يختارها - إلى حد كبير - على قدر التدفق الذي تستدعيه الوظيفة عند العمل ، بدرجة أكبر من اعتماده على الفروق في الأجر أو الراتب ، وليس سراً أو لغزاً أن تعرف كيف تختار عملك أو كيف تحيله إلى عمل جاذب على نحو يولد مزيداً من التدفق ، إن

التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات - سواء الكبيرة منها أو اليومية التي تواجهها - تناسباً جيداً مع قدراتك ، وفيما يلي اقدم لك وصفاً لمزيد من التدفق :

- تعرف على قواك المميزة.

- اختر العمل الذي يتيح لك استخدامها يومياً.

- أجعل من عملك الحالى عملاً جاذباً بالطريقة التي تتيح لك استخدام قواك المميزة فيه بدرجة أكبر.

- إذا كنت أنت القائم بالتوظيف ، اختر الموظفين الذين تتواءم قواهم المميزة مع العمل الذي سيقومون به وإذا كنت مديراً وفرّ مجالاً يسمح للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف التي تضعها أنت.

إن مهنة العمل بالقانون تعتبر حالة جيدة للدراسة ، يمكن أن تبين منها كيف تنطق ما لديك من طاقة للتدفق ليتحقق لك أداء مرضياً في وظيفتك.

### لماذا يبدو المستغلون بالقانون غير سعداء ؟

إن مهنة العمل بالقانون تُعد أعلى المهن مكانة وأكثرها تحقيقاً للربح المادى في أمريكا ، لهذا تمثل قاعات كلية الحقوق بالملتحقين الجدد. على أنه تبين في استفتاء حديث أن ٥٢% من المحامين المشاركين في هذا الاستفتاء وصفوا أنفسهم بأنهم غير راضيين ومن المؤكد أن المشكلة هنا ليست بمشكلة مادية ، فحتى ١٩٩٩ كان المحامون المساعدون في أكبر الشركات يتقاضون ما يمكن أن يصل إلى ٢٠٠ ألف دولار سنوياً عند دخولهم العمل ، أما المحامون القدامى فقد تجاوزوا الأطباء والذين يمثلون أعلى المهن مسن حيث الدخول. وعلى الرغم من هذا ، فالمحامون يكشفون عن صحة نفسية سيئة بصورة ملحوظة ، بل إنهم أكثر عرضة للاكتئاب من الجمهور العام ، فقد وجد باحثون بجامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins إن العرض الرئيسى للاكتئاب يرتفع بصورة جوهرية بين ثلاثة فقط من المهن التي تم استطلاعها والتي بلغت ١٠٤ مهنة. وعندما تم ترتيب تلك المهن وفقاً للعوامل الاجتماعية الديموغرافية (السكانية) ، احتل المحامون قمة القائمة في المعاناة من الاكتئاب ، والذي بلغ لديهم ضعف ما لدى

العاملين بوجه عام بمقدار ٣,٦ مرة . كذلك تبين أن المحامين يعانوا أيضاً من إدمان الكحوليات ، والاستخدام المُجرَّم للمواد المخدرة بمعدلات أعلى بكثير مما هي عليه لدى غير المحامين . كما تبدو أيضاً معدلات الطلاق بين المحامين - خاصة النساء منهم - أعلى منها لدى العاملين في المهن الأخرى . وهكذا يجسد المحامون - على أى مقياس - التناقض الذى نَحْمَلُهُ عبارة "المال يُضَيِّعُ أصحابه"، فهم أصحاب أعلى مهنة من حيث الدخل ، ومع ذلك هم غير سعداء وغير أصحاء بما لا يتناسب مع ما يحققون من كسب . وهم يعلمون أن الكثيرين منهم يتقاعدون مبكراً ، أو يتركون المهنة كلية .

يرى علم النفس الإيجابي ثلاثة أسباب رئيسية لهذا الخلل في حياة المحامين . الأول هو التشاؤم والذى لا يشير إلى المعنى الشائع (رؤية الكوب نصف فارغ) وإنما يشير إلى الأسلوب التشاؤمى في التفسير الذى عرض في الفصل السادس . هؤلاء المتشاائمون يميلون لأن يعزوا أسباب الأحداث السلبية إلى عوامل ثابتة (غير قابلة للتغير) وكلية (عامة) (أى أنها أحداث لن تتغير أبداً ، وأنها بسبيلها لإفساد كل شئ) فالمتشاائم يرى الأحداث السيئة مفسدة ودائمة (مزمنة)، وأنها خارج نطاق التحكم أو السيطرة . بينما يراها المتفائل موضوعية ومؤقتة وقابلة للتغير . يرتبط التشاؤم بسوء التوافق في معظم سووكيات المتشايمين . فالطلاب المتشايمون يحصلون على درجات أدنى من الطلاب المتفائلين في سجلهم الأكاديمى . والسياحون المتشايمون الذين يمكنهم أداء السباق في وقت أقل من الوقت القياسى يتخلفون من جراء عزائمهم المنخفضة التى يسببها التشاؤم بصورة أسوأ من السباحين المتفائلين في المباريات .

هكذا يكون المتشايمون ، فاقدى لكثير من مراكز الصدارة . ومع ذلك فهناك استثناء لهذا الواقع ، هو أن أداء المتشايمين يكون أفضل من غيرهم في مجال القانون . تبين هذا للمؤلف عندما قام باختبار كل الملتحقين بكلية الحقوق بفرجينيا Virginia Law School وتم ذلك باستخدام صورة من اختبار التفاضل - التشاؤم الذى تم عرضه بالفصل السادس وقد تمت متابعة هؤلاء الطلاب عبر سنوات الدراسة الثلاث بالكلية . كشفت النتائج عن تعارض شديد مع الدراسات السابقة في مناحي الحياة الأخرى ، حيث ظهر طلاب القانون المتشايمون - في المتوسط - محققون نجاحاً أفضل من أقرانهم

المستعائير . وقد تعدى أداء المتشائمين الكثير من أداء المتفائلين على المقاييس التقليدية للإبحار .

إن التشاؤم ينظر له على أساس أنه شيء إيجابي بين المشتغلين بالقانون . لأن النظر إلى المشاكل على أنها مسببة لفساد أو أذى ، وأن هذا أمر دائم وغير مؤقت هو من الأمور التي يعتبرها القانون من قبيل الحكمة أو الاحتراس والتدبر . والنظرة الحكيمة تمكس المحامي الجيد من استشراف كل خدعة وكل كارثة قابلة للاحتمال أو للتصور والتي قد تعرض له في أي صورة من صور التعامل . إن القدرة على استباق المجال الكلي للمشكلات والتخدعات المحتملة والتي يعمى عنها غير العاملين بالقانون هي من القدرات المطلوبة بدرجة عالية لدى المحامي الخبير ، فهو يستطيع عن طريق هذه القدرة أن يتصدى للدفاع عن عملائه في مواجهة تلك الاحتمالات البعيدة . وإذا لم يكن لديك هذه الحصافة أو الحكمة والنظر في عواقب الأمور - منذ بدء العمل في هذا المجال - فإن كلية الحقوق لا بد وأن تسعى لتدريسها لك . ومع ذلك فمن دواعي سوء الحظ في هذا أن السمة التي تساعدك على تحقيق الكفاءة في مهنتك قد لا تجعلك دائما إنساناً سعيداً .

" ولا شك أن هناك مهن أخرى - مثل القانون - حافلة بالأمثلة التي توضح كيف تكون السمة المحققة للكفاءة في العمل عاجزة عن تحقيق السعادة لصاحبها في مناحي أخرى في الحياة . من ذلك على سبيل المثال ما يحكى عن إحدى المعالجات النفسية ، وعن مهارتها الفريدة وغير المعهودة في التنبؤ بحالات الفصام التي ستصيب بعض الأطفال في المستقبل من خلال ملاحظتها لسلوك الأطفال في سن ما قبل المدرسة . وعسى الرغم من أن الفصام كاضطراب لا يكشف عن نفسه إلا بعد سن البلوغ ، فإن شيوع العامل الوراثي في الإصابة به جعلت العائلات التي يوجد بها تاريخ بالإصابة بالمرض تهتم بمراقبة أطفالها منذ سن مبكر لترقب من منهم سيكون عُرضه لهذا الاضطراب حتى يمكن الشروع في بذل كل محاولات التحصين الاجتماعية والنفسية الممكنة لدعم المناعة للطفل القابل للإصابة ، لهذا السبب كانت العائلات ترسل أطفالها في سن الرابعة من العمر من سائر أنحاء الولايات المتحدة إلى تلك الاختصاصية النفسية،

حيث نجسرى للطفل مقابلة على مدى ساعة ، ثم تجرى تقديراً لمدى احتمال إصابته بالنقصام مستقبلاً ، وكان يلاحظ أنه تقدير يتسم بدقة غير عادية .

هذه المهارة المهنية الرفيعة حققت لهذه الإحصائية نجاحاً عظيماً في عملها ، ولكن ليس في حياتها الشخصية ، فقد أصبحت غير قادرة على الاستمتاع بالحياة لأنها منشغلة بتفسير الظواهر المرضية في كل ما تراه ، فحولت حياتها الشخصية إلى فشل . كذلك الأمر في حالة المحامين ، إنهم لا يستطيعون تحويل سمة التدبر الحذر (أو التشاؤم) عندما يغادرون مكاتبهم . فالمحامون الذين يستطيعون التنبؤ بوضوح بالتطور السيئ للأمور بالنسبة لعملائهم ، يستطيعون التنبؤ أيضاً بمدى سوء الذى يمكن أن تصل إليه الأمور بالنسبة لهم . والقانونيون المتشائمون يميلون للاعتقاد بأنه لن يكون لديهم رفيق ، أو أن مهنتهم أشبه بالخدعة ، أو أن شريك الحياة لديهم خائن أو أن الاقتصاد مهدد بكارثة ، وذلك على نحو يفوق الأشخاص المتفائلين . هكذا تبدو سمة التشاؤم تلعب دوراً حيوياً في المهنة ، ومسح ذلك تحمل في طياتها خطورة احتمال الإصابة بالاكتئاب في الحياة الشخصية . والتحدى الذى غالباً ما لا يكون مواتياً للمحامين ، هو أن يبقى الشخص متديراً (متشائماً) في نطاق عمله ، على أن يكبح هذا الميل خارج نطاق ممارسة العمل بالقانون .

وثمة عامل نفسى ثان يندو مربكاً للقانونيين لاسيما الجدد منهم . هو ضيق نطاق حرية اختيار القرار في المواقف شديدة الوطأة . وحرية الاختيار تشير إلى الاختيارات التى يعتقد الشخص أنه يملكها في الوظيفة (أو العمل) . في دراسة هامة عن العلاقة بين ظروف العمل والاكتئاب ومرض الشريان التاجي لوحظ أن الأفراد الذين يعملون في هذا الطراز من الوظائف التى تقل فيها حرية الاختيار يصابون بأمراض القلب التاجية والاكتئاب أكثر بكثير من الأفراد الذين يعملون في سائر الوظائف الأخرى .

ويعتبر المشتغلون بأعمال التمريض والسكرتارية ضمن أولئك الذين يمارسون هذا الطراز من العمل المهدد للصحة . وأصبح من المحتمل في السنوات الأخيرة أن يضم إليهم في تلك القائمة الملتحقون الجدد بشركات الأعمال القانونية الكبرى . فهؤلاء القانونيون الصغار غالباً ما يقعون في هذا المأزق الذى ينطوى على ضغوط شديدة الوطأة مصحوبة بإمكانية اختيار منخفضة . فإلى جانب العبء الشديد المرتبط بممارسة

القانون فإن هؤلاء الملتحقين غالباً ما يكون نفوذهم في العمل ضعيفاً إلى حد كبير، ولا يكون بوسعهم عمل مقابلات إلا في حدود ضيقة مع رؤسائهم فقط أما العملاء أنفسهم فلا يقيمون معهم أى اتصال . وفي الواقع يظل الكثيرون منهم - على الأقل في السنوات الأولى للممارسة - معزولين في نطاق البحث وكتابة المذكرات.

أما أكثر العوامل السيكولوجية عمقاً في بحث النعاسة لدى العاملين بالقانون في أمريكا هو أن القانون الأمريكي أصبح يشبه لعبة المكسب - الخسارة ، وليميز باري شوارتز Barry Schwartz بين الممارسات التي تحمل ربحها أو خصائصها الإيجابية في ذاتها من تلك التي تستهدف الربح من الخارج كما في السوق الحر . فالرياضي الهاوى يجد في شعوره بالتمكن شيئاً جميلاً في ذاته ( ربحاً ) ويرى المعلم في عملية التدريس في ذاتها شيئاً جميلاً ( ربحاً ) ويرى الطبيب في معالجته المريض شيئاً جميلاً وتعتبر الحميمة شيئاً جميلاً في الصداقة ، هذه الممارسات : الرياضي ، المعلم ، الطبيب ، الصديق لا تفارق بالربح والخسارة في السوق الحرة ، فهذه العلاقات ليست ربحاً وخسارة وإنما هي جمال ذاتي وربح ذاتي .

لقد أصبحت ممارسة الرياضة بهدف بيع تذاكر أكثر في المباريات ، وأصبح التدريس وسيلة للنجومية ، وأصبح العلاج الطبي وسيلة لإدارة الرعاية الطبية ، وبنفس المنطق تحول القانون من ممارسة ذات معنى جميل في ذاتها ، معنى خاص بالعدالة لتصبح تجارة مقننة تهدف إلى الانتصار وحماية المتهم من دخول السجن .

إن الممارسات التي تحمل الخير والجمال في ذاتها أو بداخلها ممارسات تحمل المكسب للجميع win - win فالمعلم والتلميذ يحققان النمو ، والعلاج الطبي يشفي الجميع . في كلمة واحدة إن ممارسة أعمال السوق في تنوعها تنتمي إلى مبدأ المكسب - الخسارة ( طرف يكسب وطرف يخسر - win - lose ) في معظم الأحوال وليس في كل الأحوال .

لقد أشرنا في الفصل الثالث إلى أن الانفعالات والعواطف الإيجابية هي التي تخلق معادلة المكسب للجميع ( مكسب - مكاسب ) على حين أن الانفعالات والعواطف

لسلبية مثل الغضب والقلق والحزن تخلق معادلة المكسب - الخسارة - وبمكسر القول أن العمل بالقانون ينتمى لهذه الفئة الأخيرة . مكسب أحد الجانبين يعادل تماماً خسارة الجانب الآخر ، وهى تختلف عن الممارسات التى تتميز بكونها مزدوجة المكسب ، حيث نعم الفائدة أو المتفعة كلا الجانبين ، أو تغمر كل الأطراف. وعلى قدر ما يدخل فى تكوين العمل بالقانون مسن خصائص لعبة المكسب - الخسارة يكون حجم الانفعالات السلبية التى تطفئ على الحياة اليومية لدى القانونيين. أضف إلى هذا أن القانونيين يبدون مدربين على أن يكونوا عدوانيين وميالىن لمحاكمة الآخرين ، ومحللين للأمور ، ومنفصلين انفعالياً عن الآخر. وهذا يولد توابع انفعالية يمكن التنبؤ بها لدى ممارسى القانون : حيث يبدو هو أوهى مكتئباً ، قلقاً ، غاضباً فى أوقات كثيرة.

### مقاومة عدم السعادة لدى القانونيين :

فى ظل تشخيص علم النفس الإيجابي لمشكلة الخلل الذى يصيب القانونيين ، ظهرت عوامل ثلاثة تقف خلفه هى : التشاؤم ، والحرية المحدودة فى اختيار القرار ، وكون القانون جزءاً من عالم المكسب - الخسارة الضخم.

كسل عامل من الاثنين الأول له دواء . فقد سبقت مناقشة جزء من علاج التشاؤمية فى الفصل السادس ، ويورد المؤلف فى كتابه "التفاؤل المتعلم" ( المكتسب ) "learned optimism" برنامجاً مفصلاً لمهاجمة الأفكار التشاؤمية بمهاجمة فعالة. والأمر الأكثر أهمية فى حالة القانونيين هو بعد الانتشار pervasiveness أو العمومية - انتشار التشاؤم وعموميته التى تتجاوز نطاق العمل بالقانون - وهناك تدريبات فى الفصل (١٢) من كتاب "التفاؤل المتعلم" يمكن أن تساعد القانونيين الذين يرون الأسوأ دائماً فى أى سياق يتعرضون له ، بأن تجعلهم أكثر تمييزاً لسمات جوانب حياتهم الأخرى وذلك باستخدام تكتيكيات معينة ، هذه التكتيكيات يمكن أن تعلم القانونيين استخدام التفاؤل فى حياتهم الشخصية ، مع احتفاظهم بالتشاؤمية التكيفية اللازمة لحياتهم المهنية. ومن الأمور الموثقة جيداً أن التفاؤل المرن يمكن تعلمه فى سياق جماعى كأى يتم فى شركة للقانون أو فى فصل دراسى مثلاً ، وإذا كان لدى الشركات والمدارس الرعية فى التحربة ، فلا شك أن الآثار الإيجابية على الأداء وعلى الحالة المعنوية لدى صغار القانونيين سوف تكون جوهرية.



أما بالنسبة لمشكلة الحرية المحدودة في القرار ، والتي ترتبط بضغط نفسى مرتفع ، فإنها تجد العلاج هي الأخرى ، لاشك أن العمل في ظل الحرية في اختيار القرار سوف يجعل صغار القانونيين أكثر رضى وأكثر إنتاجاً في الوقت نفسه. واحد طرق تحقيق ذلك هو أن يتم تكييف يوم العمل لدى رجل القانون على نحو يضمن له تحقيق قدر كبير من التحكم الشخصى في العمل ، لقد استطاعت شركة فولفو Volvo أن تحل مشكلة مشابهة في قطاع خطوط التجميع في فترة الستينات من القرن الماضى ، وذلك عن طريق منح العامل من خلال المشاركة في بناء سيارة كاملة وسط مجموعة عمل بدلاً من قيامه ببناء نفس الجزء بصورة متكررة ، بالمثل في حالة المستجدين في مجال القانون ، يمكن إعطاؤه إحساساً أفضل بالصورة كاملة وتقديمه إلى العملاء ، وتدريبه على يد محامين أقدم ، كما يتم إشراكه في مناقشات خاصة بمحاضر الجلسات ، لقد بدأت بعض شركات القانون العمل بهذه السياسة في إطار مجابهة الاستقلالات غير المسبوقه من قبل صغار العاملين.

وفي ظل هذه السياسة أقمه الاهتمام إلى المحامي المبتدئ الذى يلتحق بشركات القانون ، إذ لا يتم تأهيله فقط في سمة التدبير والنظر في عواقب الأمور ، وفي المواهب التى تميز القانونيين مثل الذكاء اللفظى المرتفع ، ولكنه يزود أيضاً بمجموعة إضافية من القوى المميزة غير المستعملة (من قبيل القيادة أو الأصالة أو العدالة أو الحماسة أو الدأب والمثابرة أو الذكاء الاجتماعى) بل أصبح من الواجب على كل شركة للقانون أن تكتشف القوى المميزة لدى الملتحقين بها (اختبار القوى في الفصل الأخير سوف يحقق هذا الهدف) ولا شك أن استثمار وتفعيل تلك القوى سوف يعمل على التمييز بين العضو ضعيف الهمة والعضو النشط المنتج ، ولتكن هناك خمس ساعات يتم تخصيصها من أسبوع العمل لـ "وقت القوة المميزة" وتفعيلها في مهمة محددة غير روتينية لاستغلال قوى الفرد في خدمة أهداف الشركة.

إن القوى المميزة للأفراد مثل الحماسة ، والمهارة اللفظية الفائقة ، والشجاعة ، والأصالة ، والمثابرة والدأب ، والذكاء الاجتماعى والقيادة ، والتى قد تتكشف لدى الملتحقين الجدد بمهنة مثل المحاماة ، يمكن أن تضعف أو تتبدد ، أو تفقد الكثير من

قيمتها إذا أهملت أو استغلت في مهام روتينية ، على حين أنها تنمو وتردهر إذا ما تم تفعيلها في أعمال تتطلبها وتستثيرها ، لاسيما إذا اجتمعت أكثر من واحدة من تلك القوى معاً في شخص واحد ، عندئذ تتعاضد الفائدة.

وهناك نقطتان أساسيتان عليك أن تضعهما في الاعتبار عند التفكير في مسألة استعادة جاذبية العمل ، وكيفية تطبيقها في سياق عملك . النقطة الأولى هي أن ممارسة القوة المميزة دائماً ما تناظر لعبة المكسب المزدوج ؛ فهي ترتبط بالإنتاجية العالية من ناحية ، وتولد مزاجاً إيجابياً لدى ممارستها من ناحية أخرى. وهذا يقودنا إلى النقطة الأساسية الثانية: وهي أن هناك علاقة واضحة بين كل من الانفعال الإيجابي عند العمل، والإنتاجية العالية ، وانخفاض التقلب المزاجي ، وارتفاع الإخلاص (الولاء).

إن الاستعانة بنموذج العمل بالقانون هنا ليس إلا لكونه مثالا غنيا لكيف تستطيع مؤسسة ما (على سبيل المثال شركة للقانون) أن تشجع موظفيها على استعادة جاذبية العمل الذي يؤدونه ، وكيف يمكن للأفراد في أى سياق أن يصقلوا أو يعيدوا تشكيل وظائفهم على نحو يجعلهم أكثر رضى - فكون الوظيفة تحمل طبيعة المكسب - الخسارة في هدفها النهائي ، فإن ذلك لا يعنى أن الوظيفة تعجز عن تحقيق المكسب المزدوج في الوسائل التي تتبعها لبلوغ هذا الهدف . أن الرياضات التنافسية والحرب ، كلاهما يعد من أبرز الأمثلة على لعبة المكسب - الخسارة إلا أن كلا من الجانبين لديه الكثير من اختيارات المكسب - المكسب في منافسات التجارة والرياضة ، و حتى في الحروب ذاتها ، من الممكن تحقيق النصر فيها عن طريق بطولات فردية أو عن طريق بناء فريق . وهناك فوائد جلية عند اختيار نموذج المكسب المزدوج عن طريق استغلال القوى المميزة من أجل تحقيق مزايا أفضل . فهذا المنحى يجعل العمل أكثر إمتاعا ، ويعمل على تحويل الوظيفة أو المهنة إلى مجال جاذب ويزيد من التدفق ، ويرسخ الولاء، وهو بلا شك أكثر قابلية لتحقيق الربح ، وفضلا عن كل هذا فإن غمر العمل بعامل الإرضاء ، يمكن أن يؤدي إلى تحقيق خطى واسعة وسريعة في الطريق إلى الحياة الجيدة.

## الفصل الخامس والعشرون

### الحب

نبدأ هذا الفصل عن الحب بتجربة قام بها أستاذ شاب في علم الإدارة بالجامعة ليؤكد لنا شيئاً عن الالتزام وكيف يكون غير منطقي ، فقد أعطى طلبة المقرر الذي يدرسه كورساً فخارياً عليه شعار الجامعة ، وأخبرهم أنه يمكنهم إعادته إلى المكتبة بالجامعة مقابل خمسة دولارات ، كما يمكنهم الاحتفاظ به ليدخلوا به مزاداً . وفي المزاد يشترك زملاء لهم لديهم أشياء أخرى عليها شعار الجامعة كأقلام وغيرها وكلها بخمسة دولارات وفي المزاد كان كل طالب يرى فيما يملكه أنه يساوي سبعة دولارات ، وأن ما يملكه الآخر يساوي أربعة دولارات فمجرد امتلاكك لشيء ما يرفع من قيمته ، ويرفع من انتمائك له .

كان الموضوع الذي يدور حوله الفصل السابق هو أن العمل يبدو أكبر كثيراً من كونه مجرد جهد يؤدي من أجل أجر متوقع . والموضوع الذي يدور حوله الفصل الراهن يتمثل في فكرة أن الحب أكبر بكثير من كونه مجرد عاطفة تمنح مقابل ما نتوقع الحصول عليه (وهذا أمر لا يثير دهشة الرومانسيين ولكنه صادم لنظريات علماء الاجتماع) . فالعمل يمكن أن يكون مصدراً للحصول على الرضا أو السعادة على نحو يفوق كثيراً الحصول على الأجور فحيث يكون العمل جاذباً ، فإنه يكشف عن الطاقة الفريدة المدهشة في طبيعتنا للالتزام العميق نحوه . إن الحب يتفوق على العمل في هذا الأمر . إنه العاطفة التي تجعلنا نتمسك بالآخر ولا يمكن أن يعوضه شيء بالنسبة لنا . إن الحب يكشف عن قدرة الإنسان على أن يقيم وعوداً تسمو كثيراً على الأنانية التي قد تندو لدى البعض تلك القدرة التي تتحدى نظرية الأنانية الإنسانية السائدة .

إن الإنسان لا تسيره قوانين الاقتصاد فقط ولا يدفعه المنطق وحده في المعاملات .

وهذا يعني أن الإنسان homo sapiens وليس homo economicus .

هناك دعاء أن الإنسان homo economicus يحكمه الاقتصاد والأنانية وأن الحياة تحكمها قوانين السوق ، وكما تعقد الصفقات ، فإننا نسأل أنفسنا عمن حولنا ، ما الذى سيعود على من هذه العلاقة ، وكلما توقعنا مزيداً من الفائدة ، كان استثمارنا للحب أكثر جودة - وليس أدل على خطأ هذه الدعوة من الحب .

تصور نفسك أنك تعمل في بنك ، وجاءك (س) يطلب قرضاً ، ولديه كل المؤهلات والضمانات للحصول على القرض ، وعلى ذلك توافق على إعطائه القرض . ثم جاءك "ص" ليطالب قرضاً أيضاً وقد ماطل في سداد القرض السابق وليس لديه أى ضمانات للحصول على القرض ، لذلك ترفض طلبه . المفارقة هنا أن (س) الذى لديه كل المقومات الإيجابية يحصل على القرض ، وأن "ص" الذى فى أمس الحاجة لا يحصل عليه . خلاصة ذلك أنه فى عالم تحكمه homo economicus أى يحكمه الاقتصاد والأنانية ، ينسحق الضعفاء والمحتاجون .

سيأتى وقت أدعو الله ألا يكون قريباً بصيبننا فيه الوهن أو المرض ، نفقد فيه نضارتنا وقوتنا ومالنا ، وفى كلمة واحدة نصبح مثل "ص" فى المثال السابق ليس لدينا ما يؤهلنا للاستثمار كيف استطعنا أن نستمتع بالحياة قبل هذا الوقت ؟

لأن هناك من ساندنا بما منحه لنا من حب وصدقة . فالحب هو الذى يجعلنا نتمسك بمن نحب ، ولا نقبل عنه بدلاً ، فالحب يمنح الإنسان القوة والطاقة ليلتزم ويتسامى عن توقع مقابل ، ويسخر من نظرية الأنانية الفطرية فى الإنسان .

إن الزواج ، والارتباط المستقر بين اثنين ، والحب الرومانسى - كل أشكال تلك العلاقة التى تُسمى زواجاً غير هذا الفصل من باب الاقتصاد فى الوصف - تحقق نجاحاً على نحو لافت للنظر من منظور علم النفس الإيجابي . ففى إحدى الدراسات التى أجريت عن السعداء (Seligman & Diener) ، تبين أن كل واحد من المحققين لأعلى درجات السعادة والذين مثلوا ١٠% من عينة الدراسة (باستثناء واحد منهم) كان يعيش علاقة رومانسية وقت إجراء الدراسة. بل أن الحقيقة الأقوى من ذلك والتى تكشف عن الزواج غير استطلاعات كثيرة ، تقول أن المتزوجين هم أسعد من أى

شخص آخر. كما ظهر أن ٤٠% من الراشدين المتزوجين يصفون أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" في مقابل ٢٣% فقط من بين غير المتزوجين. وقد تبين أن هذه النتائج تصدق على كسل مجموعة عرقية تضمنتها الدراسات ، كما أنها تصدق أيضاً على الشعوب السبع عشرة التي أجريت في نطاقها استطلاعات السيكولوجيين. فالزواج أدن يعد من عوامل السعادة الأكثر قوة وفاعلية مقارنة بما تحققة الوظيفة أو الموارد المالية أو المجتمع من إرضاء للفرد.

يكشف الاكتئاب عن عكس ذلك تماماً بين المتزوجين : فالمتزوجون أقل الناس اكتئاباً ، يفوقهم في الاكتئاب الذين لم يتزوجوا أبداً من قبل ، ويفوق هؤلاء المطلقون مرة واحدة ثم المتعايشون على طريقة الأزواج ، والمطلقون للمرة الثانية . كذلك يرجع السبب الأولى في حالات الكرب أو الحزن إلى حدوث تمزق في علاقة مهمة في حياة الفرد : فعندما سُئل أمريكيون في أحد الاستطلاعات " صف أسوأ شيء حدث لك مؤخراً" فإن أكثر من نصف الذين شملهم الاستطلاع الكبير عبروا عن تعرضهم لانفيار أو فقدان عاطفى . كما أوضحوا من خلال هذا الوصف أنه كلما ازداد الاضطراب الزوجى ازدادت حالات الطلاق وارتفع معها الاكتئاب بشدة ، وفي دراسة أخرى لأحد رواد علم الاجتماع الأسرى (Glen Elder) والتي أجراها على ثلاثة أجيال من مواطنى سان فرانسيسكو بـ كاليفورنيا - تبين أن الزواج يحصّن الناس بقوة ضد الاضطرابات والمتاعب. وفي المؤلف المعنون "الاكتئاب الكبير والحروب" "the great depression, and wars" كان المتزوج هو أفضل من صمد في مواجهة الحرمان والفاقة التي ترتبط بالفقر في الحياة الريفية. وعندما نوقش في الفصل الرابع كيف يتأتى لك أن تكون ضمن من يحققون أعلى معدل للسعادة في إطار الجماعة التي تنتمى لها ، ظهر أن الزواج هو العامل الخارجى الوحيد الذى يمكنه بالفعل أن يضمن ذلك.

لماذا يكون للزواج كل هذه الفاعلية ؟ يقدم علماء النفس الذين أجروا أبحاثاً عن الحب في مجال علم النفس الاجتماعى الإجابة عن هذا التساؤل ، فهذا هو كيبى هازان Kindy Hazan ، وهو اختصاصى نفسى في كورنل Cornell ، يذكر لنا أن

هناك ثلاثة أنواع من الحب. الأول هو حب الآخر الذي يمنحنا الراحة والتقبل والمساعدة ، والذي يدعم الثقة لدينا ويوجهنا. مثال ذلك حب الأطفال لوالديهم. والنوع الثاني يتمثل في حبنا للآخر الذي يعتمد علينا في هذه الإمدادات وهو يتمثل في حب الآباء لأبنائهم. أما النوع الأخير فهو الحب الرومانسي ، والذي يجعل من الآخر (المحبوب) شخصاً مثالياً ، فيضفى على قواه وفضائله قيمةً مثالية ، ويقلل من أهمية عيوبه. فإذا تأملنا الزواج من هذه الزاوية نجده يتفرد في كونه النظام الذي يمنحنا الأنواع الثلاثة من الحب تحت مظلة واحدة ، تلك هي الخاصية التي تجعل الزواج ناجحاً بالشكل الذي يبدو به لنا.

### القدرة على أن نُحب ونُحب

يُميز الكاتب بين القدرة على أن نُحب وبين القدرة على أن نُحب وقد توصل إلى هذه الرؤية من إجابات مجموعات كثيرة على قائمة القوى الأربع والعشرين (الفصل ٩) فكانت كل مجموعة تضع على قمة القوى العلاقات الحميمة أو الحب .

### أساليب منح الحب وتقبل الحب :

يفرق الكاتب بين القدرة على أن نُحب والقدرة على أن تكون محبوباً ، وقد تبين له هذا الأمر بوضوح في سياق بنائه قائمة القوى والفضائل التي بلغ مجموع عناصرها أربع وعشرين عنصراً ، وهو يوجه القارئ هنا إلى إمكانية قياس الأساليب التي بها يُحب وأن يُحب ، وذلك باستخدام أحد الاستخبارات والذي يمكن الحصول عليه من خلال شبكة الإنترنت عن طريق الدخول على موقع [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com) ، حيث يوجد استخبار العلاقات الوثيقة Close Relationship Questionnaire الذي يستغرق تطبيقه عشر دقائق والذي ألفه كريس فريلى Chris Fraley وفيل شيفر Phil Shaver . وسوف يكون مفيداً أن تسأل شريك الحياة لديك - لو كان لديك شريكاً - أن يأخذه أيضاً. وسوف يعطيك هذا الموقع مردوداً مفصلاً ومباشراً عن أساليبك في الحب. فإذا لم تستخدم الموقع فإن استجاباتك للفقرات الثلاثة التالية في هذا الجزء ، سوف تعطيك ما سوف يكشف عنه الاستخبار ."

الآن حدد أياً من الحالات الثلاث التالية تبدو أقرب إلى أهم علاقة رومانسية سبق أن كانت لديك في الماضي ؟

١- أحد من السهل تسيباً أن أصبح قريباً من الآخرين ، وأكون مرتاحاً باعتمادى عليهم واعتمادهم علىّ . وفي الغالب لا يقلقني أن يهجرني الآخرون أو أن يتقرب مني أحداً بشدة.

٢- أشعر إلى حد ما بعدم الارتياح لكوني قريباً من الآخرين. إنني أجد من الصعب أن أضع كامل ثقتي فيهم ، وأن أسمح لنفسي بالاعتماد عليهم. وأكون عصبياً عندما يصبح أحداً قريباً مني بشدة ، ولهذا فالذين يقيمون علاقة حب معي يريدونني أن أكون أكثر حميمية عما أنا عليه بالفعل.

٣- أجد أن الآخرين يبدون مضطربين للتقرب مني كما أتمنى ، وغالباً ما أشعر بالقلق عما إذا كان رفيقى لا يحبني بالفعل أو لا يرغب في البقاء معي . أريد أن أندمج اندماجاً كاملاً مع الآخر. وهذه الرغبة تجعل الناس ينصرفون بعيداً عني أحياناً .

تلك هي الأساليب الثلاثة للحب : عندما نحب وعندما نُحَب في عالم الكبار. وهناك أدلة جيدة على أن هذه الأساليب لها أصولها في الطفولة المبكرة. فلو كان لديك علاقات رومانسية من النوع الذى يقابل الوصف الأول فإنها تسمى بالنوع الآمن secure ، أما الثانية فتسمى بالنوع المتجنب avoidant والثالثة تسمى بالنوع القلق . anxious

إن اكتشاف هذه الأنواع الرومانسية له قصة رائعة في تاريخ علم النفس. ففي أعقاب الحرب العالمية الثانية ، ازداد الاهتمام في أوروبا بتحسين أحوال الأيتام الصغار ، حيث كانت هناك حشود من الأطفال الذين مات آباؤهم ووجدوا أنفسهم تحت وصاية الولاية. وكان جون بولبي John Bowlby وهو محلل نفسي بريطاني من أكثر الدين لاحظوا هؤلاء الأطفال التعساء. وكان الاعتقاد الشائع بين الأخصائيين الاجتماعيين أنه لو تم تغذية الطفل ورعايته من قبل عدد من القائمين برعايته وليس بالضرورة من قبل شخص واحد فقط ، فإن هذا لن يضر بنمو الطفل. وعلى ذلك ، حصل الأخصائيون الاجتماعيون على تصريح بفصل العديد من الأطفال عن أمهاتهم

خاصة إذا كانت الأم فقيرة جداً أو ليس لديها زوج. وبدأ بولبي يلاحظ هؤلاء الأطفال عن قرب ، فوجد أن استجاباتهم كانت شديدة السوء ، وكانت النتيجة الشائعة هي انتشار السرقة بينهم. وتبين أن عدداً لاقتاً للنظر ممن مارسوا السرقة منهم كانوا ممن ذاقوا المعاناة في حياتهم مبكراً ، كما كانوا ممن تم فصلهم عن أمهاتهم لفترة طويلة ، وقد شحش بولبي هؤلاء الأطفال على أنهم بلا عاطفة " وفاقدو المشاعر " وأن ما لديهم هو مزيج من علاقات مصطنعة ، وغضب ومشاعر مضادة للمجتمع.

وما يزعجه بولبي هنا هو أن الرابطة القوية بين الوالد والابن لا يمكن أن يحل محلها أى شئ ، على أن هذه النظرة قوبلت باستهجان أحدث ضجة من قبل الأكاديميين ومن مؤسسات الشئون الاجتماعية كذلك. فالأكاديميون المتأثرون بفرويد كانوا يؤمنون بأن مشكلات الأطفال لا تنشأ عن عوامل الحرمان في العالم الواقعي وإنما تنشأ فقط عن الصراعات الداخلية التي لم تجد طريقها إلى الحل ، وكان ذلك هو فكر القائمين على شئون الأطفال أيضاً ؛ حيث اعتقدوا أن الأمر لا يحتاج أكثر من إمداد هؤلاء الأطفال فقط بإشباعات لحاجاتهم الجسمية. وفي سياق هذا الجدل نشأت أولى الملاحظات العلمية عن الأطفال الذين فصلوا عن أمهاتهم.

كان يسمح للآباء في هذا الوقت أن يزوروا أطفالهم المرضى بالمستشفيات مرة واحدة فقط في الأسبوع ولمدة ساعة ، فقام بولبي بتصوير أحداث الانفصال عن الآباء، وتسجيل ما حدث بعدها. حيث تتوالى ثلاثة مراحل هي : الاحتجاج ( وهي تشتمل على بكاء وصراخ ، وخبط الأبواب بعنف، وهز سرير الطفل) كانت هذه المرحلة تستغرق ساعات قليلة وربما أيام. يلي هذا مرحلة اليأس والقنوط (وهي تشتمل على تدمير وفتور في الهمة أو كسل بصورة سلبية) أما المرحلة النهائية فهي الفصل (وهي تتضمن إبعاد الأطفال عن الوالدين ، والبدء من جديد في عمل علاقات اجتماعية أخرى وتفاعل مع راشدين وأطفال آخرين وفي تقبل رعاية جدد لهم) والأمر المثير للدهشة ، أن الطفل لم تكن تظهر عليه علامات السعادة عند اجتماع الشمل بعد الفراق، وكان من نتائج ملاحظات بولبي غير المباشرة ، ظهور المستشفيات الأكثر عناية بآدمية الإنسان، والخدمات الاجتماعية المنظمة لتحسين أحوال الطفل ، وذلك على نطاق واسع.



ولقد تم إخضاع ملاحظات بولى للدراسة وذلك بواسطة مارى اينسورث Mary Ainsworth، وهى باحثة فى مجال سيكولوجية الأطفال بجامعة جونز هوبكرت Johns Hopkins. ذلك أن اينسورث أخذت ملاحظات بولى إلى المعمل عن طريق وضع أزواج كثيرة من الأمهات والأطفال فيما أسمته بـ "الموقف الغريب" "strange situation"، فى حجرة ألعاب يستكشف الطفل فيها بعض اللعب، بينما تجلس الأم إلى الخلف فى هدوء. ثم يدخل الحجرة شخص غريب، وتخرج الأم، بينما يحاول هذا الشخص ملاحظة الطفل فى سياق اللعب والاستكشاف. بعد ذلك تتكرر عودة الأم مرات عديدة، وإعادة دخول الشخص الغريب مع مغادرة الأم الحجرة. هذه المرات المتناوبة من الانفصال أتاحت فرصة لإينسورث لأن تفحص بدقة استجابة الطفل، واكتشاف الطرز الثلاث التى سبق أن ذكرناها. فالطفلة ذات النوع الآمن تستعين بأمها كقاعدة آمنة لاستكشاف الحجرة وعندما تغادر الأم الحجرة، فإن الطفلة تتوقف عن اللعب، لكنها سرعان ما تألف الشخص الغريب، ومن الممكن ملاحظتها لتستأنف اللعب مرة أخرى وعندما تعود الأم، فإنها تكون على مقربة منها لفترة قصيرة، ولكنها سرعان ما ترضى وتأخذ فى اللعب مرة أخرى.

أما الطفلة ذات النوع المتجنب، فإنها تلعب عندما تكون أمها معها، ولكنها عى خلاف الطفلة الآمنة، لا تبسم كثيراً، ولا تطلع أمها على اللعب. وعندما تغادر الأم، لا تكون الطفلة مكتئبة كثيراً، وهى تعامل الغريب مثلما تعامل الأم إلى حد كبير (بل أحياناً ما تكون أكثر استجابة له). وعندما تعود الأم، فإن الطفلة تتجاهلها، بل ربما تنظر بعيداً. وعندما تحملها الأم، فإن الطفلة لا تثبت بها على الإطلاق.

والأطفال ذوات النوع القلق (واللاتى أسمتهن اينسورث "بالمقاومات") "resistant" لا يبدو أنهم يستعينون بالأم على الإطلاق كقاعدة آمنة للاستكشاف واللعب. إنهم يتشبثون بأمهاتهم حتى قبل الانفصال، ويكونون فى حالة انزعاج شديد عندما تغادرهم الأم، ولا يهدأوا بدخول الشخص الغريب، وعند عودة الأم يندفعون نحوها بشدة ليتشبثوا بها ثم ينصرفون بعيداً عنها فى غضب.

أطلق بولبي واينسورث على ما كانا يلاحظانه في استجابات الأطفال سلوك "التعلق" "attachment" إلا أن كيندى هازان Kindy Hazan وفيليب شيفر Philip Shaver فطنا إلى أن بولبي وأنسورث كانا لا يبحثان فقط سلوك التعلق ولكنهما في الواقع كانا معنيان أيضا بعاطفة الحب ، لا في نطاق الأطفال الصغار فحسب ولكن كما يقال "من المهد إلى اللحد" . إنهما يفترضان أن الطريقة التي ترى بها أمك وأنت طفلاً يخطو خطواته الأولى، هي الطريقة نفسها التي تصوغ بها العلاقات الحميمة طوال حياتك . "فالنموذج الفعال" "working model" لديك في التعامل مع أمك والذي يسود في مرحلة الطفولة فيما بعد عندما تتعامل مع أخوتك وأصدقائك المقربين ، يتم فرضه في المراهقة على الطرف الآخر في أول علاقة رومانسية لك ، بل ربما بصورة أكبر عند الزواج. على أن النموذج الفعال لديك لا يتسم بالتصلب ، فمن الممكن أن يتأثر بخبرات سلبية أو إيجابية في تلك الأوقات . ومع ذلك فهو يملئ ثلاثة طرق مختلفة لحب عبر أربعة أبعاد مختلفة هي :

**بعد الذكريات :** الراشدون من النمط الآمن يتذكرون والديهم بوصفهما متاحان ، أى يوجدان أينما ومتى كانت الحاجة إليهما ، وبوصفهما يتسمان بالدفء والعاطفة . أما الراشدون من النمط المتجنب فيحملون ذكرى الأم الباردة ، السابذة ، غير المتاحة. أما النمط القلق من الراشدين فيحملون ذكرى عن آبائهم باعتبارهم غير عادلين.

**بعد الاتجاهات :** يحظى النمط الآمن من الراشدين باحترام الذات وبمستوى منخفض من فقدان الثقة بالنفس. وهم ينظرون إلى الآخرين على أنهم موضع ثقة يمكن الاعتماد عليهم وأنهم طيبون ويقدمون المساعدة إلى أن تثبت الخبرات السيئة عكس ذلك. أما ذوى النمط المتجنب فينظرون إلى الآخرين في ريبة بوصفهم مخادعين وليسوا موضع ثقة (مذنبين حتى تثبت براءتهم). وهم يفتقدون الثقة لاسيما في المواقف الاجتماعية. وفيما يتعلق بالنمط القلق من الراشدين ، فهم يشعرون أنهم لا يملكون التحكم أو السيطرة على حياتهم

إلا قليلاً . ويجدون من الصعب فهم الآخرين والتنبؤ بمواقفهم ولذلك هم يتحIRON في أمر الآخرين.

**بعد الأهداف :** أصحاب النمط الآمن يناضلون من أجل الفوز بعلاقات حميمة مع أولئك الذين يحبونهم، ويحاولون أن يحققوا توازناً جيداً بين الاعتماد والاستقلالية. أما أصحاب النمط المتجنب فيحاولون البقاء بعيدين عن أحببهم ، ويعطون وزناً للإنجاز أكبر من الحميمة. في حين يبدو أصحاب النمط القلق متشبهين بالآخر إذ إنهم يخافون النبذ دائماً ، وهم لا يشجعون من يحبونهم على الاستقلالية والاعتماد على الذات.

**بعد إدارة الكرب :** أصحاب النمط الآمن يتقبلون الكرب عندما يكونوا تحت ظروف مضطربة ، ويحاولون استخدام الكرب الذى يمرون به في تحقيق أهداف بناءة . وأصحاب النمط المتجنب لا يبدوون كرههم للعيان ، فهم لا يخبرونك عندما يتعرضون لظروف مضطربة؛ وهم لا يظهرون غضباً أو أنهم يتقبلونه. أما أصحاب النمط القلق فيتحدثون عما لديهم من كرب وكأنهم يتباهون به ، وعندما يتعرضون للتهديد يصبحون محتلين (طالعين) جداً ومستحيين للوساوس.

هذه واحدة من أصحاب النمط الآمن من الكبار تتحدث عن الرومانسية :

"إننا حقاً صديقان مخلصان، كان هناك انسجام بيننا لفترة طويلة قبل أن نبدأ الخروج معاً - الأشياء التى نجبها واحدة ، وأكثر ما يعجبني فى علاقتنا أنه ينسجم تماماً مع كل أصدقائى المقربين. وباستطاعتنا مناقشة الأمور معاً ، فإذا كان لدينا خلافات مثلاً ، فإننا نحلها دائماً عن طريق المناقشة والإقناع - إنه شخص عاقل للغاية - ومن الجميل أننى أتمتع بحرية التصرف ، ولى خصوصيتي ، لأن العلاقة التى بيننا ليست علاقة قائمة على التملك. وأعتقد أن كلاً منا لديه ثقة كبيرة فى الآخر " .

وعلى النقيض من هذه الصورة يبدو النمط المتجنب :

"إن رفيقى هو أفضل أصدقائى . وهو ما أرجو أن يشعر به نوحى. إن معرفته لدى مسئل معرفة أصدقائى الآخرين. أما عن توقعاته هو فى الحياة فلا تنطوى على الزواج أو أى ارتباط آخر طويل المدى مع أى واحدة ، وهو ما أراه أمراً جيداً بالنسبة لى ، لأن تلك هى نفس توقعاتى أنا أيضاً. وهو لا يبغي أن تكون العلاقة شديدة الحميمية ، كما أنه لا يتوقع أن يكون الالتزام بيننا شديداً ، وهذا شئ جميل. فمن الأمور المزعجة أحيانا أن تجد شخصا يزداد قربه منك ، ويمارس تحكما فى حياتك بنفس الدرجة".

**وأخيراً تلك هى صورة النمط القلق :**

"عندما دخلت هناك .. كان هو يجلس على أحد المقاعد ، حقيقة ، هى نظرة واحدة منى ، بعدها شعرت بالدوبان ، لقد كان هو أجمل شئ وقعت عليه عيناي ، وكان أول شئ أجدنى متيمة به . وهكذا خرجنا معاً وتناولنا الغداء فى الحديقة. لقد شعرنا بالانسجام لمجرد الجلوس فى هذا المكان فى صمت. إلا أنه لم يكن صمتاً من قبيل الحرج أو الارتباك. كما هو الحال عندما تقابل غرباء ولا تستطيع أن تفكر فى شئ تحدث فيه معهم ، فعادة ما يسبب هذا الموقف شعوراً بالحرج. فالأمر معه لم يكن كذلك. لقد جلسنا هناك فقط ، وكان شيئاً رائعاً ، كما لو أننا نعرف بعضنا منذ زمن طويل ، رغم أننا تقابلنا فقط فى مدة لا تزيد عن عشر ثوان ، وهكذا بدأت مشاعرى الأولى نحوه تتابع بصورة متلاحقة".

**نتائج الارتباط الآمن فى الحب :**

عندما توصل الباحثون إلى تحديد الفئات الثلاثة من الراشدين ذوى النمط الآمن ، وذوى النمط المتجنب ، وذوى النمط القلق ، بدعوا فى طرح تساؤل عن كمية حدوث تلك الصور المختلفة فى حياة الحب. تدلنا دراساتهم العملية والواقعية على أن الارتباط الآمن يصير فى النهاية عاملاً إيجابياً فى الحب الناجح. تماماً كما كان يتم إدراكه فى البداية لدى لولبي.

وفى الدراسات التى تمت على المذكرات اليومية للأزواج، برزت نتيجتان رئيسيتان، الأولى هى أن الأفراد الآمنين يدون أكثر ارتباطاً لكونهم متقاربين ، وشعورهم بالقلق على العلاقة يبدو أقل ، والأمر الأكثر أهمية من هذا هو أنهم يدون أكثر رضى عن الزواج. لهذا فإن الشكل الأمثل للرومانسية المستقرة المستقيمة هو اثنان يجمع بينهما ارتباط آمن. ولكن هناك العديد من الزيجات يتسم أحد طرفيها فقط بالأس. فكيف يصير حال هؤلاء ؟ إنه حتى لو كان أحد الطرفين من النمط الآمن ، فإن الطرف الآخر (سواء أكان من النمط المتجنب أو القلق) سوف يكون أكثر رضى عن الزواج مما لو كان مع رفيق أقل أمناً.

ثمة ثلاثة جوانب فى الزواج تحقق الإفادة من النمط الآمن على وجه الخصوص هذه الجوانب هى : منح الرعاية والجنس والتوافق مع الأحداث . فالرفيق الآمن هو أفضل راع لرفيقه وهو لا يكون قريباً من رفيقه فقط ، ولكنه يكون أكثر حساسية لمنى تكون الرعاية مطلوبة ومنى لا تكون مطلوبة. إنه على النقيض من الرفيق القلق الذى يتسم "بالإجبار" فى منح الرعاية (يمنح الرعاية سواء كان الطرف الآخر يريد أو لا يريد) وهو على النقيض أيضاً من الرفيق المتجنب (الذى يكون بعيداً عن رفيقه ، وغير حساس فى الوقت نفسه لمنى تكون الرعاية مطلوبة).

تتأثر الحياة الجنسية أيضاً بالأنماط الثلاثة من الحب. فالنمط الآمن يرى أن الجنس بلا حب لا يكون ممتعاً. أما النمط المتجنب فهو أكثر إثباتاً للجنس العرضى الذى يتم بصورة متقطعة وغير مقصودة (ومع ذلك فإنه لا يحصل على كثير منه) وهو يستمتع أكثر بالجنس الذى يرتبط بالحب . والمرأة من النمط القلق تترع إلى الميول الاستعراضية والإشباع عن طريق النظر أو المشاهدة والاسترقاق أما الرجل من النمط القلق فهو يحصل على الجنس فقط وبقدر أقل.

وفى دراستين عن الأزواج أثناء حرب الخليج وجد أنه عندما يجرى الزواج فى ظل الاضطرابات ، تختلف استجابة كل من النمط الآمن والقلق والمتجنب. إحدى الدراسات أجريت فى إسرائيل ؛ حيث وجد أنه عندما بدأت القذائف العراقية فى العمل

كان النمط الآمن من الناس يبحث عن المساندة لدى الآخرين. على عكس النمط المتجنب الذى لم يبحث عن المساندة (وكأنه يقول "إننى أحاول نسيان الأمر أو تجاهله") أما النمط القلق فكان تركيزه ينصب على ذاته وعلى الحالة التى يكون عليها من التوتر أو الخوف ، الأمر الذى يترتب عليه ظهور الأعراض النفسية والجسمية والعداوية لدى أفراد كل من النمط القلق والمتجنب بدرجات أعلى من غيرهم. وفى إطار الجانب الأمريكى فى الحرب كان الكثيرون من الجنود الأمريكيين قد ذهبوا إلى المعركة تاركين زوجاتهم ، لقد أتاحت هذه التجربة للباحثين النظر إلى كيفية استجابة الأفراد ذوى الأنماط المختلفة من الحب نحو مخبرات الانفصال عن الطرف الآخر ، ثم عند اجتماع الشمل مرة أخرى. لقد كان الحال مشابهاً لحال أطفال دراسة ماري أهنسورث ، فكان الرجال والنساء ذوى النمط الآمن يتمتعون برضا زواجى أعلى وصراعات أقل من غيرهم بعد العودة واجتماع الشمل.

إن الصورة - بكل المقاييس تقريباً - تتضمن فكرة أن الأفراد ذوى الارتباط الآمن وذوى العلاقات الرومانسية الآمنة تكون علاقاتهم وتفاعلاتهم أفضل. ومن ثم فإن علم النفس الإيجابى يتجه الآن نحو قضية كيف يمكن للعلاقات الحميمة أن تنضج بمزيد من الارتباط الآمن.

### كيف نجعل الحب الجميل أكثر جمالاً :

تبدو القراءة فى مراجع الزواج الرئيسية أمراً يثير الشعور بالأسى بالنسبة للمشتغل بعلم النفس الإيجابى ، حيث أن هذه المجلدات معنية كلية و إلى حد كبير بقضية كيف تجعل الزواج السئ أكثر قابلية للتحمل. وهى بهذا الاهتمام تبدو معنية بطراز من الرجال المسيبين للأذى الجسدى ، و بطراز من النساء الشاكيات المتذمرات والحماوات القاسيات ، فالجميع ممن يتبادلون الاتهامات واللوم المتصاعد على طريقة الدائرة الحلقونية، على أن هناك بعض الكتب المفيدة المعنية بالكرب (التوتر) الزواجى ، فإذا كان زوجك يتعرض لاضطراب ما ، فإن أفضل أربعة كتب يمكن الرجوع إليها فى هذا الشأن هى :

*Reconcilable Differences* by Andrew Christensen and Neil Jacobson, *The Relationship cure* by John Gottman with Joan Declaire, *The seven Principles for Making Marriage work* by John Gottman with Nan Silver, and *Fighting for your Marriage* by Howard Markman, Scott Stanley, and Susan Blum berg.

على أن حل المشكلات ليس هو هدفنا الآن ، فلا علم النفس الإيجابى ولا الفصل الزاهن يعالجان موضوع رأب الصدع فى الزواج ولكنهما يعنيان بمسألة كيف تجعل من الزواج المتماسك زواجا أفضل ، لهذا يكون البحث فى هذه المراجع عن مدعّمات صلبة أصيلة تقوى علاقات الحب التى هى بالفعل فى حالة جيدة . وتتضمن تلك المؤلفات بالفعل بعض المضامين الغنية التى بها مسحّة من النصيح والى ربما تقوى حياة الحب لديك.

### القوى strengths والفضائل virtues :

يمضى الزواج بصورة أفضل عندما يكون هو وسيلتنا اليومية لاستخدام القوى المميزة لدينا. حقاً إن الزواج هو الوسيلة اليومية للاشباعات. ويبدو فى غالب الأمر أن من يقعون فى حبنا يحدث لديهم ذلك بفضل تلك القوى والفضائل مع بعض عوامل الحظ. على أن الحب الذى يقوم على النظرة الأولى دائماً ما يخفت بل قد يلحق الضعف بالاشباع الزواجى بصورة مطردة على امتداد العقد الأول من الزواج ، وحتى مع افتراض وجود قوى تجذبنا نحو من نحب فى البداية ، فإنه إذا لم يكن هناك استخدام مستمر للقوى المميزة لدينا فى الحياة الزوجية ، فإن السمات التى تجذبنا فى البداية تتحول تحوّلأ أشبه بفعل السحر من سمات مثيرة للإعجاب إلى عادات مملة تتراد تدرجياً ، وإذا كانت الظروف تسير فى اتجاه سئ ، فإن هذه السمات تتحول إلى بواعث للازدراء أو الاحتقار: الإخلاص والوفاء اللذان أحبيتهما فى البداية يصحان ملاً ، تألقها المفعم بالحوية وفطنتها الودودة تصبح ثرثرة مصطنعة ، الاستقامة والكمال يمكن أن يعتبرا فى نهاية الأمر نوع من العناد والتشدد ، والمثابرة تصبح تصلباً والكرم يبدو وكأنه حماقة.

لقد استطاع أحد كبار الباحثين في مجال بحوث الزواج وهو جون جوثمان John Gottman أن يتنبأ مقدماً بمن من الأزواج سوف يفصلون ، ومن منهم سوف يستمرون معاً. وهو يستخدم هذه التنبؤات في تصميم برامج لجعل الزواج أفضل. فعن طريق ملاحظة مئات الأزواج أثناء تفاعلهم على مدار ١٢ ساعة يومياً وحتى نهاية أسبوع كامل فيما سُمي "بمعمل الحب" (عبارة عن شقة مريحة بها كل أسباب الراحة المنزلية ومزودة بمرايات تسمح بالرؤية في اتجاه واحد) استطاع جوثمان أن يتنبأ بحالات الانفصال بما يفوق ٩٠% من الدقة. وكانت التنبؤات التي اعتمد عليها في تنبؤاته هي :

- تساعد في الخلاف يتسم بالخشونة والجفاف.
- نقد الطرف الآخر بدلاً من التعبير عن الشكوى.
- إبداء مشاعر الازدراء.
- الدفاعية بطريقة إطلاق النار لأقل هفوة.
- انتقاد المصداقية (وبخاصة إعاقه التصديق عن طريق الشوشرة)
- لغة الجسم اللغة غير اللفظية (التعبير بالملامح والحركات دون الكلام) السلبية .

وعلى المستوى الإيجابي ، استطاع جوثمان أن يتنبأ أيضاً وبدقة أى الزيجات التي سوف تشهد تحسناً في السنوات التالية من الزواج. لقد وجد أن هؤلاء الأزواج يكرسون وقتاً إضافياً لأمر العلاقة الزوجية بمعدل خمس ساعات أسبوعياً. وفيما يلي إيضاح لما يفعله هؤلاء الأزواج في هذا الوقت الإضافي :

**الانصراف والمغادرة :** قبل الانصراف للمغادرة كل صباح يتدع هؤلاء الأزواج شيئاً معيناً واحداً يقومان به في ذلك اليوم (٢ دقيقة × ٥ أيام = ١٠ دقائق)

**اللقاء بعد العودة :** عند نهاية كل يوم عمل يدور الحديث الذي يجمع شملهما حول المشقة التي تعرض لها كل منهما ولكن بصورة معتدلة. (٢٠ دقيقة × ٥ أيام = ساعة و ٤٠ دقيقة)

**العاطفة :** الملامسة والمداعبة والحمل والتقبيل - كل ذلك يزينه الرقة والصفح. (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة)



موعد أسبوعى : فقط أن يكون كلاهما في جو استرخاء ، فيحددان الحب بينهما  
(مرة كل أسبوع لمدة ساعتين)

الإعجاب والتقدير : كل يوم يتم تبادل عاطفة أصيلة وتقدير ، على الأقل مرة  
واحدة ( ٥ دقائق x ٧ أيام = ٣٥ دقيقة).

"المبادئ السبعة لبعث الفاعلية في الزواج" ، "The seven principles for making marriage work" ذلك هو عنوان أحد الكتب المعنية بموضوع الزواج ، وهو  
من تأليف جون جوثمان ، و نان سيلفر Nan Silver. وفيه يقدم المؤلفان سلسلة من  
التدريبات لنشر دفء جذوة الحب والإعجاب ومن أجل أن تصبح القوى أشبه  
بالتوهج الدائم. وفيما يلي صورة من التدريب .

ضع علامة على ثلاثة من أكثر القوى المميزة لرفيقك:

القوى التي تميز الرفيق (المحبيب ، الزوج)

الحكمة والمعرفة

١- حب الاستطلاع

٢- حب التعلم

٣- الحكم

٤- الإبداع والبراعة

٥- الذكاء الاجتماعي

٦- النظرة الثاقبة

الشجاعة

٧- الإقدام

٨- المثابرة

٩- الاستقامة

## الحس الإنساني

١٠- الكرم

١١- المحبة

## العدل

١٢- المواطنة (الرعى بالحقوق والواجبات)

١٣- العدل (الأنصاف)

١٤- القيادة

## ضبط النفس

١٥- التحكم الذاتي

١٦- التدبر

١٧- التواضع

## التسامي

١٨- تذوق الجمال

١٩- العرفان بالجميل

٢٠- الأمل

٢١- الروحانية

٢٢- الصفع (التسامح)

٢٣- الدعابة

٢٤- الافتتان والسحر

وبعد أن نحدد القوى الثلاث التي تصف رفيقك ، سجل عن كل واحدة من هذه القوى - أحد المواقف الحديثة ، والتي تبعث على الإعجاب ، وتكشف عن تلك القوة لديه أو لديها. ثم دع رفيقك يطلع على ما كتبت ، وأطلب منه أو منها أن يؤدي هو أيضا هذا التمرين الخاص بالحب.

القوة :

الموقف :

القوة :

الموقف :

القوة :

الموقف :

والأمر الذى يشكل الأساس فى هذا التدريب هو أهمية صورة الذات المثالية *ideal self* سواء التى توجد فى عقولنا أو فى عقول من يرتبطون بعلاقة حب معنا. فالذات المثالية هى الصورة التى نحملها عن أفضل مستوى نستطيع أن نصل إليه ، وعن قوانا العليا المدركة والنشطة. عندما نشعر أننا ندير حياتنا بالطريقة التى تحقق لنا استمرار الارتفاع إلى مستوى المثاليات التى نتمسك بها إلى حد بعيد ، فإن ذلك يبعث فىنا الرضا ، فضلاً عن أن تفعيل وممارسة هذه القوى التى لدينا يخلق مزيداً من الرضا والإشباع. وعندما نجد الطرف الآخر يحمل هذه الصورة أو ما يشبهها عنا ، فإننا نشعر بمصداقبتنا، (ثقتنا فيما نؤمن به) ومن ثم يدفعنا هذا لبذل كل ما فى وسعنا من جهد حتى لا نخيب آماله فىنا. هذا المفهوم يشكل خلفية الاكتشاف المذهل الذى تسنطوى عليه كل البحوث السابقة فى الرومانسية ، وهو المبدأ الذى يمكن تسميته "واصل التقدم نحو خيالاتك أو أمانيك".

"ساندرا موراي" من العلماء المهتمين بدراسة الرومانسية ابتكرت إجراءات لقياس صورة الفرد كما تبدو فى خيال شريكه وخیال أصدقائه عن طريق سؤال

الكثيرين من المتزوجين ، وأيضاً الذين يعيشون تجربة الحب نطلب منهم أن يقوموا بتحديد الرتبة التي يحتلوها أنفسهم وتلك التي يحتلها كل من الشريك الذي يقاسمهم بالفعل العلاقة الزوجية أو علاقة الحب ، والشريك المثالي الذي يتحلى به كل على حدة ، وذلك على عدد من جوانب القوة وجوانب القصور . وإلى جانب هذا كانت تطلب من الأصدقاء أيضاً أن يضعوا تقديراتهم بنفس الطريقة لكل واحد من الزوجين أو المحبين . والتقدير الفاصل أو الحاسم هو مدى الفرق بين ما يعتقد شريكك في قواك وما يعتقد أصدقاؤك . فكلما ازداد هذا الفرق في الاتجاه الإيجابي ازداد "الخيال" الرومانسي الذي يحمله شريكك عنك.

وقد وجدت موراي أن في خداع الخيال ، كانت العلاقة أكثر سعادة وأكثر رسوخاً وذلك على نحو لافت للنظر . فالحييان (أو الزوجان) اللذان يعيشان الرضا والسعادة يرى كل منهما فضائلاً في الآخر لا يراها مطلقاً أقرب الأصدقاء إليه.. وعلى العكس من هذا الوهج الخادع في اتجاه الخير ، نجد الزوجين (أو المحبين) اللذين لا يشعران بالرضا يحمل كل منهما "صورة مشوهة" عن الآخر ؛ حيث يرى كل منهما فضائل في رفيقه أقل مما يراه أصدقاؤهما. فالأزواج والأحبة السعداء ينظرون إلى الجانب المشرق أو المضيء من العلاقة، مصوبين بؤرة اهتمامهم نحو مواطن القوة بدلاً من مواطن الضعف، ومؤمنين بأن الأحداث التي يمكن أن تهدد غيرهم من الأزواج والمحبين لا تؤثر عليهم. وهؤلاء ينجحون وتزدهر علاقاتهم حتى لو هددتهم بالفعل هذه الأحداث ، وهم يحققون ذلك بما يتناسب وحجم خداعات الخيال التي لدى كل منهما عن الآخر. وكما وجدت موراي ، فإن خداعات الخيال الذاتي ، تتحقق ذاتياً لأن الأزواج المثاليين يحاولون بالفعل الارتقاء إلى مستواها في حياتهم. وهم يحاولون دون وقوع المشاحنات طالما أن كلا من الطرفين يغفر للآخر بسهولة الأخطاء والانتهاكات الباعثة على الضيق في الحياة اليومية ، ويستخدم طاقة التحويل التي تتسم بها خداعات الخيال لمعالجة العيوب والنقائص ورفع مواطن الضعف وتحويلها إلى قوى.

إن هؤلاء الأزواج السعداء يستخدمون تكنيك "نعم ، ولكن ..." استخداماً ذكياً ورشيقاً ؛ مثلاً قالت إحدى النساء في محاولتها مغالبة أحد العيوب "المحبطة" في زوجها

وهى مبه لمنافشة كل هفوة تحدث فى الخلاف بصورة متعمدة "اعتقد أن هذا الميل فى فائدة ، لأنه يبدو أنه سبب فى كوننا لم تقع أبداً فى خلاف كبير من النوع الذى تسه مشكلات صغيرة" وعن فقدان زوجها للثقة بالنفس قالت سيدة أخرى "إن هذا جعلنى أشعر أبى مهتمة به جداً" وعن العناد والصلابة قالت أخرى ، "إننى أحترمه لمعتقداته القوية ، فهذا يكسبى الثقة فى علاقتنا" . وعن الغيرة تقول أخرى إنها دليل على "كم يكون وجودى مهماً فى حياته" وعن خاصية الحكم على الآخرين دون معرفة أو معايشة كافية أو فى ظل ارتباط قصير يقول أحد الرجال عن شريكته " فى البداية كنت أظنها مجنونة [ولكن] الآن أعتقد أننى سأفقد تلك الخاصية فيها لو أنها توقفت عنها ، بل إننى أعتقد أن علاقتنا ستضطرب فى حالة اختفاء هذه الخاصية" . وعن الخجل قال آخر "إنها لا تجربنى على كشف أشياء عن نفسى لا أرغب فى الكشف عنها .. بل إن هذا يجذبنى إليها أكثر ..."

مثل هذا الذكاء الوجدانى له علاقة بالتفسيرات التفاضلية فى الزواج. ففى الفصل السادس، نوقشت أهمية التفسيرات التفاضلية للسعادة ، وللنجاح فى العمل ، وللصحة الجسمية ، وللمغالبة الاكتئاب. وهكذا فالحب أيضا مجال آخر يمكن لتلك التفسيرات أن تساعده. لعلك تتذكر أن المتفائلين من الناس يلجأون لتفسيرات خاصة وموقفة للأحداث السيئة. وأخرى عامة ودائمة للأحداث الحسنة. وعندما تم تتبع آثار تلك التفسيرات على الزواج طوال فترة تزيد على عشر سنوات فى أحد الأحداث . بينت النتائج أن كل بدائل التفاؤل والتشاؤم تدخل فى حسابها الزواج القابل للحياة والنمو ، باستثناء واحد فقط هو : زواج يجمع اثنين من المتشائمين معا.

فعندما يتزوج اثنان من المتشائمين ، فإن حدوث الظروف المعاكسة فى حياتهما ، يترتب عليه ردود أفعال سلبية بينهما تأخذ طابع الحركة الحزونية المتواصلة المتجهة إلى أسفل . على سبيل المثال: وصولها إلى المنزل من عملها متأخرة، يفسره هو مستخدماً أسلوبه التشاؤمى كأن يقول : "هاهى تعتنى بعملها أكثر مما تعتنى بي" ويظل متجهماً عبوساً. وهى بدورها - وفى ظل اتجاهاتها التشاؤمية تفسر تجهمه وعبوسه هذا على أنه فط ناكز للفضل ، فأنا أجلب للبيت دخلاً كبيراً عن طريق العمل الشاق والساعات

الطويلة التي أقضيها فيه" وتوجه له هذا الكلام ، فيقول "لم تستمعي لي أبداً من قبل كلما حاولت أن أقول لك أنني غير سعيد" فتد هي الإهانة بمثلها قائلة "إنك لست أكثر من طفل يصرخ" وهكذا يأخذ الخلاف شكل الدائرة الحلزونية والتي تصل بهم إلى معركة لا تجد ما يوقفها. فإذا أمكن اقتحام أو إعاقه تلك الدائرة عند أية نقطة مبكرة باستخدام تفسير يتسم بالتفاؤل ، فإن ذلك سيخرج الدائرة الحلزونية عن مسارها المتواصل الذي يعمل على تصعيد اللوم والدفاعية. فمثلاً ، بدلاً من أن تعزف هي على نفس وتر نكران الفضل الذي يحسك هو به ، كان من الممكن أن تقول له "إنني بالفعل كنت حريصة على أن أكون بالمنزل وقت الغداء لاستمتع معك بالطعام الشهى الذي أعددت له لنا ، إلا أن رئيسي في العمل حضر في زيارة غير متوقعة في الخامسة دون أن يكون لدى علم مسبق بذلك". أو كان من الممكن أن يقول هو بعد ردها الإهانة التي تعبر عن نكران الجميل "إن الأوقات التي أحبك فيها تعودين للمنزل مبكرة تعني الكثير بالنسبة لي".

النقطة الجوهرية في هذا البحث هي أن الزواج الذي يجمع بين اثنين من المشائمين يحقق به الخطر على المدى الطويل. فإذا سجلت أنت وشريكك (أو أنت وشريكك) درجة أدنى من الصفر (يأس متوسط أو يأس شديد) على الاختبار المتضمن بالفصل السادس ، فبإني أريدك أن تأخذ النصيحة الآتية مأخذ الجد. إنك في حاجة إلى أخذ خطوات إيجابية لإعلان الحرب على التشاؤم. إذ ينبغي على أحكما ، والأفضل كلاهما ، أن تمارسا التدريبات المذكورة في الفصل الثاني عشر والخاصة بـ "التفاؤل المتعمم" بإتقان، وينبغي أن تقيما مقدار التغير الذي حدث بعد ذلك في اتجاه التفاؤل بعد أسبوع باستخدام الاختبار الوارد بالفصل السادس من هذا الكتاب. وعليكما أن تستمرا في ممارسة هذه التدريبات إلى أن تحققا درجة جيدة أعلى من المتوسط.

في دراسة تعد في مقدمة الدراسات التي عنت بالتفاؤل والتشاؤم في الزواج من حيث الجهد والعناية التي بذلت في تلك الدراسة ، تمت متابعة ٥٤ زوجاً وزوجة من حديثي الزواج على مدى أربع سنوات. كان الرضا الزوجي التفسيرات التشاؤمية بمضيان معاً على نحو يوحى بأنه بمجرد أن تولد التفسيرات الإيجابية مزيداً من الرضا

الزواجى فإن هذا الرضا أيضا يولد بدوره مزيداً من التفسيرات الإيجابية. وفى خلال السنوات الأربعة - مدة الدراسة - كانت هناك ١٦ حالة من بين الأزواج الأربع والخمسين ممن حدث بينهم انفصال أو طلاق ، كما تبين أنه كلما كانت تفسيراتهم إيجابية، ازداد الاحتمال باستمرار الحياة بينهما وقل احتمال الانفصال.

التسبيحة المترسجة على هذا مباشرة إذن هى : أن التفاؤل يساعد الزواج. فعندما يفعل الطرف الآخر شيئاً يبعث على الضيق لديك ، حاول جاهداً أن تجد له تبريراً موضوعياً مؤقتاً ومنطقياً من قبيل "لقد كان مُجهداً" أو "لقد كان فى حالة مزاجية غير مواتية أو سيئة" أو "إنه تحت ظروف مهددة" بدلاً من تبريرات من قبيل "إنه دائماً غافل أو مهممل" أو "إنه يغلب عليه طابع النكد" وعندما يفعل شيئاً يثير الإعجاب لديك ، عظم هذا الصنيع بتبريرات منطقية لها طابع الدوام (دائماً) وعامة (كسمات فى الشخصية) مثل : "إنها ذكية أو لمّاحة" أو "هى دائماً هكذا فى المقدمة عندما تفعل شيئاً" بدلاً من "ها هى المقاومة قد استسلمت" أو "يا له من يوم حظ لها".

### الإنصات الإيجابى ( الاستجابة والانتباه ) :

إن عملية التخاطب لدينا غالباً ما تشتمل على طرفين ؛ واحد يتكلم والآخر ينتظر دوره فى الكلام ، على أن الكلام والانتظار بهذا الشكل هو صيغة ضعيفة لا تخدم التواصل المتناغم فى الزواج (أو فى غيره). إن ثمة مجال ينمو الآن يعنى بتحليل وبناء عملية الإنصات الاستجابى responsive listening . ولعل بعض الدروس المستمدة من هذا المجال يمكن أن نجعل من الزواج الجيد زواجاً أفضل.

والإنصات الاستجابى هنا يشير إلى " نوع من الإنصات الإيجابى الذى يقوم به المستمع نحو ما يقوله المتكلم ؛ فالمستمع يكون حريصاً على أن يبدى ردود أفعال لما يستمع إليه ، يمكن أن تأخذ صوراً متنوعة كأن تكون فى شكل إعانة أو تعبيرات وجهيه أو تعبيرات لفظية تدل كلها على الانتباه لما يقال ، ومن الممكن أن تدل على المصادقة والتفهم أو الاتفاق فى رأى أو التعاطف مع المتكلم".

المبدأ الرئيسى للإنصات الجيد هو المصادقة validation والتفهم ، فالمتحدث يريد في البداية أن يوقن أنه مفهوم (بتعبيرات تصدر من المستمع من قبيل "إمهم م م ، "مفهوم" ، "أفهم ما تقصده" ، "أليس كذلك؟"). وأحياناً يميل المتحدث إلى معرفة ما هو أكثر من مجرد التفهم ، وهو إذا كان المستمع يتفق معه أو على الأقل يتعاطف معه كأبيه يومئ برأسه أو يقول "مؤكد هو كذلك" "صحيح" "بالفعل" أو يستخدم حتى التعبيرات الأقل تعاطفاً وموافقة مثل "لا أحد يلومك على ذلك". وعليك أن تذهب إلى أبعد من ذلك ، بل إلى ما قد يتجاوز طريقتك المعتادة للمصادقة على ما يقوله قرينك ؛ وكلما كانت القضية مهمة ، وجب عليك أن تكون أكثر وضوحاً في مصادقتك. ولتحتفظ باختلافك في الرأي إلى حين يأتي دورك في الكلام.

إن أكثر مشكلات الإنصات غير الاستجابي الظاهرة هي ببساطة عدم الانتباه. إذ ينبغي استبعاد العوامل الخارجية - مثل صراخ الأطفال ، ضعف السمع ، وصوت التليفزيون في الخلفية ، والتشوش في الخط التليفوني - فعليك إذن أن تتجنب المحادثة تحت هذه الظروف. هناك أيضاً عوامل داخلية شائعة يمكن أن تعمل على جعلك غير منتهبه ، على سبيل المثال التعب ، أو التفكير في شيء آخر ، أو أن تكون في حالة من الشعور بالملل. وحيثما تجد أن الشعور بعدم التفهم قد بدأ يتسرب إلى قرينك ، وأنت تحت تأثير هذه العوامل ، عليك أن تعمل على التحايل لمقاومة هذا التأثير.

فلو كانت هذه العوامل إرهاقاً أو ضيقاً أو تركيزاً على شيء آخر بادر بالقول "كنت أحب أن نواصل مناقشة هذا الأمر الآن ، ولكن يبدو أنني مصاب بالإرهاق" أو "إن مشكلة الضريبة على الدخل التي فاجأتني هذا الصباح شتت انتباهي" أو "إنني مارلت غير قادر على التخلص من الشعور بالإهانة الذي سببه لي زميل لي في العمل .. ألا يمكننا أن نرجئ هذا قليلاً؟". وأحياناً ما تكون عوامل صرف الانتباه عن المتحدث من النوع الذي لا يسهل التغلب عليه. أحد المعينات في هذا هو أن تبدأ - أيا ما كانت استجابتك - بإعادة صياغة ما قاله المتحدث حيث إن إعادة الصياغة الجيدة تتطلب بل وتعكس الكثير من الانتباه.



وثمة عائق آخر أمام الإنصات الاستجابى هو الحالة الوجدانية التى تكون أنت عليها. فعندما نكون فى حالة مزاجية جيدة ، فإننا نميل إلى منح المتحدث الحق فيما يقول. أما عندما نكون فى حالة مزاجية سيئة ، فإن الكلمة التى تخرج من القلب لدينا تنجمد لتتحول إلى معارضة "لا" دون تسامح ، ويذوب التعاطف ، فنسمع الخطأ فى موقف المتحدث بسهولة أكبر مما نسمع الصواب فيه. ولمواجهة هذا العائق أيضا ، عليك أن تكون مبادراً فهذا هو الحل الناجح كأن تقول ("إننى أرى نفسى اليوم فى ضيق على غير العادة " ، أو "أسف لأننى فظ أو حاد معك" أو "هل من الممكن أن نتحدث فى هذا بعد الغداء؟").

هذه كلها تكتيكيات مفيدة يمكن ممارستها فى الأحاديث اليومية لكنها لا تفى بالغرض فى القضايا التى تعمل كمفاتيح لسرعة الاحتياج أو تسخين الموقف . فبالنسبة للأزواج الذين يعيشون زواجا مضطربا ، تبدو كل مناقشة بينهما تقريرا من هذا النوع المولد للهيّاج ومن الممكن أن تتصاعد بسهولة لتصل إلى حد المشاحنة، ولكن حتى فى حالة الأزواج الذين تظللهم السعادة ، هناك قضايا حساسة ، ويشبه مارك مان Markman وستانلى Stanley وبلوم بيرج Blumberg الخوض الناجح فى تلك القضايا تشعيل المفاعل النووى : فالقضية تولد حرارة مرتفعة أما أن تُستغل استغلالا بناء أو تنفجر فتسبب تلوثا يتعذر التخلص منه. على أنك تملك أيضا أدوات تحكم لتفريغ أو تصريف هذه الحرارة . وأداة التحكم الرئيسية تتمثل فى أحد الطقوس الآلية التى يسمونها بـ " طقوس المتحدث - المستمع " Speaker - listener ritual وهو ما اطرحه عليك الآن .

عندما نجد نفسك تتحدث عن قضية ساخنة - سواء أكانت فى المال أو الجنس أو القانون - ضع عنوانا لها : " هذه واحدة من قضاياى الساخنة ، دعنا إذن نستخدم طقوس المتكلم .. المستمع " وعندما يوضع هذا الطقوس موضع التنفيذ، يبدأ بأن تحصل على جزء من البساط والذى يرمز إلى المتكلم الذى يملك الأرضية . وعليك أن تحتفظ فى الدهس بأنه إذا لم تكن الكرة فى قبضة يدك ، فانك إذن المستمع وعند نقطة معينة ، سيدفع المتكلم بالكرة إليك . لا تحاول أن تقدم حلا لمشكلة ، فهذا أمر يتعلق بعملية

استماع واستجابة، إنه مسلك القضايا الساخنة، والذي ينبغي أن يتجاوز إيجاد الحلول. وعندما تكون أنت المتكلم، تحدث عن أفكارك ومشاعرك أنت، لا عن تفسيرك وإدراكك لما يفكر فيه ويشعر به قرينك. استخدم "أنا" كلما أمكن أكثر من استخدام "أنت". لا تسترسل في الكلام بلا رابط أو نظام طالما أنه سيكون لديك الكثير من الوقت الذي تؤكد فيه موقفك، توقف عن الكلام في أحوال كثيرة، ودع المستمع يعيد صياغة ما يقال.

عندما تكون أنت المستمع، أعد صياغة ما سمعته عندما يطلب منك ذلك. لا تدافع أو تبرر ما تقول، ولا تقدم حلولاً. كذلك لا تصدر أية إيماءات أو تعبيرات وجهية سلبية. مهمتك فقط هي أن تظهر أنك متفهم لما تسمعه - وسوف تحصل على فرصتك في الرد بالينة والحجة عندما تكون أنت ممسكاً بالكرة.

إليك مثالا حرفيا: "س" و "ص" زوجان يواجهان قضية ساخنة تتعلق بطفلهما "ع" ودخوله حضانة ما قبل المدرسة. لقد كان "ص" يتجنب المناقشة، إلا أن "س" فرضت القضية بوقوفها أمام التلفزيون (لتحول بين "ص" ومنابعته). لقد سلمت له الكرة.

"ص" (متحدثاً): إنني أيضا منشغل بشدة بموضوع أين نبحث بـ"ع" قبل المدرسة، وأنتى حتى لست متأكداً مما إذا كان هذا هو العام المناسب لذلك أم لا.

"س" (مستمعة): أنت منشغل بالأمر كثيراً، وغير متأكد ما إذا كان الولد مستعداً لذلك.

"ص" (متحدثاً): نعم هو كذلك. إن سلوكه يبدو اصغر من سنه إلى حد ما، وأنى لست متأكداً ماذا سيفعل حيال ذلك، إذا لم يكن الموقف صائبا تماماً.

لاحظ هنا طريقة "ص" في التسليم بصحة ما جاء على لسان "س" من تدخيص لما قانه هو، وتنبه له قبل انتقاله إلى نقطة أخرى.

"س" (متحدثة): أنت إذن تخشى عليه ألا يصمد وسط الأولاد الأكبر سناً، أليس كذلك؟

أن "س" ليست موقنة تماماً من أنها فهمت وجهة نظر "ص" ، لهذا بدت إعادة صياغتها مترددة .

"س" ( متحدثا ) : حسنا ، هو كذلك إلى حد بعيد ، لكننى أيضا غير متأكد من كونه مستعد للابتعاد عنك في هذا الوقت . بالطبع ، أنا لا أريده أن يكون شخصا تكاليا ، من ناحية أخرى ....

وعندئذ تبادلا الأدوار - أدوار التحكم في الكرة - بأن أخذت "س" الكرة .  
 "س" ( الآن متحدثه ) : حسنا ، أننى أقدر ما تقوله . في الواقع أنا لم أدرك أنك فكرت كثيرا في الموضوع على هذا النحو . لقد كنت أخشى ألا تكون مهتما بالموضوع .  
 وحيث أن "س" هي المتحدثه الآن ، فإنها تعمل على تصديق "ص" فيما قدمه من تعليقات .

"ص" ( مستمعا ) كلامك يوحى كما لو أنك سعيدة أن تسمعى بأننى مهتم  
 "س" ( متحدثه ) : نعم ، فأنا اتفق معك في أن ذلك ليس بالقرار السهل . فلو أننا أرسلناه إلى حضانه قبل هذا العام ، فينبغى أن يكون المكان مناسباً على الأقل .  
 "ص" ( مستمعا ) انك تقولين أنه ينبغى أن تكون مدرسة مناسبة على الأقل تستحق قيامنا بهذه الأمر من هذا العام .

"س" ( متحدثه ) : غاما . فربما يستحق الأمر منا المحاولة ، لو استطعنا أن نجد بيئة رائعة .

"س" كانت تشعر بالارتياح إزاء الاستماع بعناية من جانب "ص" وجمعته هو يشعر بذلك .

"ص" ( مستمعا ) إذن فانك ستحاولين ، فقط لو وجدنا المكان المناسب .  
 "س" ( متحدثه ) من الممكن أن أحاول . وإن كنت غير متأكدة من كوني مستعدة أن أقول أننى سأجرب الأمر .

"ص" (مستمع) : أنت إذن لست مستعدة أن تقولى بأنك ستكونين راغبة تماما في عمل ذلك حتى في وجود مدرسة جيدة .

"س" (متحدثة) هذا صحيح . والآن الكرة أصبحت لديك .

يركز في هذا الفصل على ميدأين لجعل الحب أفضل هما : الانتباه وعدم القابلية للاستبدال فمن الواجب ألا تبخل بالانتباه الذى تمنحه للشخص الذى تحبه . ومهارات الإنصات والتحدث التى سبقت مناقشتها سوف تحسن من جودة الانتباه الذى يمنحه كل منكما للآخر . وعن طريق جعل الانتباه أكثر حنانا ورقة ، يعتمد التعبير عن الإعجاب بالقوى التى يملكها قرينك ، يمكنك تحسين جودة الانتباه أيضا . ومع ذلك فالمسألة ليست قاصرة على الكيف فقط لأن الكم في هذه الحالة يعتبر أمرا حاسما هو الآخر . ففيما يتعلق بمن نحبهم ونحبتنا ، نحن لا نسأل فقط إلى أى مدى هم ينصتون إلينا جيدا ، وإنما نسأل أيضا كم من المرات يفعلون ذلك . وعندما يسمحون لضغوط العمل أو الدراسة ، أو الصراعات الخارجية التى لا تنتهى ، باقتحامنا ، لتحل محل الانتباه الذى منحونا إياه ، فسوف يكون الحب ضعيفا وسوف تتعرض عدم القابلية للاستبدال للاختيار .

نادين تبلغ الآن العاشرة من العمر ، وكانت تدرس الاستنساخ cloning من خلال دروس في البيولوجى . وكنت أتناقش معها في هذا الموضوع فقلت " تلك هى رويشة الحبال العلمى للبقاء والخلود يا نادين . تخيلى أنك استقطعت بعضا من خلاياك ، واستنسخت بهم نادين أخرى في جسد ما ، بطريقة أخرى ثم احتفظت بتلك النادين المستنسخة حية إلى أن تنضج . تخيلى أيضا أن علم المخ والأعصاب توصل إلى أنه أصبح في الإمكان تسجيل كل ما يشتمل عليه مخك من مضمون ، وحالة كل حلقة من حلاليات مخك حتى إذا ما بلغت عامك المائة تقريبا تستطيعين تحميل المضمون الذى يشتمل عليها مخك في نادين - المستنسخة ، ثم تعيش نادين مائة عام أخرى فإذا ظلمت تمعلن ذلك مرة كل مائة عام فإنه يكون بمقدورك أن تعيشى إلى الأبد ."

ولدهشنى أن نادين بدت مكتبة ، وبدا الحزن على عينيها بل كادت أن تدمع ، وصاحت وهى محتقة ، " لن تكون أنا، أنا وحيدة من نوعى "

إن الأشخاص الذين نحبهم ، يمكن يتعلقوا بنا بعمق وبلا أسباب منطقية فقط إذا كنا منفردين فى عيولهم وإذا أصبحت هناك إمكانية لاستبدالنا بنسخة أخرى أو دمية ، عدلذ سنعلم أن حبهم لنا ما كان إلا حبا سطحيا . أن جزءا مما يجعلنا غير قابلين للإبدال فى عيون هؤلاء الذين يحبوننا هو صحيفة القوى التى نملكها والطريقة المميزة لنا فى التعبير عنها .

بعض المحظوظين من الناس تتمثل قدرتهم على أن يحبوا (بكسر الحاء) ويحبوا (بفتح الحاء) فى القوة المميزة التى لديهم. إن الحب يتدفق منهم مثل النهر ، وهم يمتصونه كالإسفنج ، ذلك هو أكثر طرق الحب استقامة . على أن كثيرين منا لا يملكون هذا كقوة مميزة ، وعلينا أن نجد وسيلة لذلك. ألها موهبة طبيعية غير بسيطة عندما تبدأ فى أن تصبح كاتباً أو مؤلفاً ناجحاً ، أن يكون لديك ذكاء لفظيا يتجاوز عمليات القياس وثروة ضخمة من المفردات اللغوية . ومع ذلك فالمثابرة، والمعلمون الأكفاء ، وفنون العرض ، والكثير من القراءة ، كل ذلك يشكل الذكاء العادى والقدرة اللفظية. كذلك الأمر فى حالة الزواج الجيد. ولحسن الحظ أن هناك طرقا كثيرة كالكرم والعرفان والتسامح ، والذكاء الاجتماعى والنظر الثاقب ، والاستقامة، وروح الدعاية ، والافتتان والسحر، والإنصات ، وضبط الذات والتدبير والتواضع كل هذا يعد قوى يمكن أن يتشكل منها الحب.



## الفصل الثاني عَشْرَين

### تنشئة الأطفال

" علماء الآثار لا يعرفون الراحة " قال دارى هذه العبارة وهو جالس تحت الشمس على الشاطئ ، بينما كان يستخرج بعض الصخور من باطن الأرض واحدة تلو الاخرى لمدة تزيد على أربع ساعات.

بدا الأمر وكأنه شيئا قاسيا على طفل لم يتجاوز بعد السادسة من عمره ، وحاولت زوجتي مандى أن تحثه على أن يجلس في مكان ظليل . في صباح ذلك اليوم وعند تناولنا طعام الإفطار كنا نتحدث مع احد الأساتذة الواعدين في علوم الآثار وأخبرنا عن احد مواقع الحفر والبناء التي كانت موجودة به في منطقة ويليام سبرج وفي خلال دقائق كان ابنا دارى قد استعد للخروج إلى الشاطئ بعد أن ارتدى سروالا طويلا وقميصا بأكمام طويلة وقبعة لتحمية من الشمس ، واخذ جاروفا خاصا لكي يبدأ أعمال الحفر .

عند عودتي لتناول الغداء بالفندق أدهشني بل روعني أن أرى الشاطئ الجميل الخاص بالفندق وقد امتلأ بالعديد من الصخور المائية ، وزاد من شعوري هذا أن رأيت ثلاث حفر عميقة ، قام دارى بحفرها على الشاطئ ولم أملك نفسي فقد صرخت في وجه ابني وقلت له "لقد ملأت الشاطئ بالعديد من الصخور، والتي تزيد بكثير عن حجم هذه الحفر الثلاثة " .

رد على دارى قائلا " أنت متشائم يا والدى " ، اعتقد انك بذلك تكون قد أخطأت حينما كتبت كتابك " الطفل المتفائل " the optimistic child ، دارى هو الطفل الثالث في الترتيب بين أطفالنا الأربعة . عند كتابة هذا الكتاب كانت لارا ابنتي الكبرى قد بلغت من العمر الثانية عشر ونيكى سن العاشرة ، ودارى عمره ٨ سنوات، و كارلى عمرها سنة واحدة .

استمدت معظم المادة التي يتكون منها هذا الفصل من ملاحظاتي لأطفالى ولسروحتى ماندى أثناء تنشئتهم ، حيث تتسم البحوث العلمية بندرة شديدة في الدراسات التي اهتمت بقياس المشاعر الإيجابية والسماة الإيجابية عند الأطفال . لقد كت على وعى كامل انا وزوجتى ماندى بكثير من المبادئ التي يقوم عليها علم النفس الإيجابي والتي حاولنا أن نتبعها في أثناء تنشئتنا لأولادنا .

ينقسم الفصل الحالي إلى قسمين رئيسين : في القسم الأول : نتناول فيه المشاعر الإيجابية عند الأطفال الصغار ( حيث أنها تمثل شيئاً هاماً ورئيسياً في نمو الطفل ) ثم نتحدث في القسم الثاني عن مواطن القوة ، والمزايا التي يمكن تحقيقها إذا ما توفرت وكثرت المشاعر الإيجابية في فترة الطفولة المبكرة .

### المشاعر الإيجابية لدى الأطفال الصغار :

من السهل عليك أن تلاحظ عند قدثتك لطفلك حينما يكي أو يكشر ، أن لديه العديد من المشاعر الإيجابية . تشبه الأطفال الطيور الأليفة - في أنها تتسم بالمرح والحبور والجاذبية - ومع ذلك فإن مشاعر اللامبالاة والبلادة وعدم الاكتراث لا تبدأ في الظهور إلا في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة .

إن مصدر جاذبية الأطفال الصغار للكبار من حولهم لها منشأ بيولوجي حيث يولد الأطفال وهم مهياون فطرياً لكي يكونوا جذابين ، مما يجعل الكبار من حولهم يولونهم الحب والرعاية ، والذي يحقق في النهاية للطفل بقاءه واستمراره في الحياة . والسؤال الآن لماذا يتسم الأطفال الصغار بالمرح والسعادة والجاذبية؟

لقد عرفنا في الفصل الثالث ومن خلال الدراسات التي قدمتها بر بارا فردريسون Barbara Fredrickson أن هناك آثاراً ونتائج فعالة للمشاعر الإيجابية في بناء شخصية الفرد ، واتساع نظره للحياة ، وذلك على العكس من المشاعر السلبية التي تجعل نظرة الإنسان للحياة ضيقة ومحدودة ، مما يجعل الإنسان يميل إلى محاربة أى تهديد مباشر يقع عليه .

إن المشاعر الإيجابية عادة ما تظهر أثناء عمليات النمو عند الطفل .



أحد المبادئ الرئيسية التى يقوم عليها مفهوم المشاعر الايجابية عند الآباء والأمهات إن تنمية هذه المشاعر لدى الأبناء من شأنه أن يثرى ويقوى مختلف جوانب السلوك عند الطفل سواء تمثل ذلك فى علاقاته الاجتماعية أو نموه البدنى والعقلى بحيث تصبح هذه المشاعر بمثابة ذخيرة حية للطفل تساعد على التوافق والتكيف مع الحياة فيما بعد . لذلك تعطى نظرية النشوء والأرتقاء دورا هاما لنمو المشاعر الإيجابية لدى الطفل حيث تساعد على النمو والأرتقاء .

وتشير الملاحظات العامة إلى أن الكائنات الحية الصغيرة ( أطفال / قطط صغيرة / كلاب صغيرة..... الخ ) حينما تمر بها مخبرات غير سارة مثل التعرض لموقف مخيف أو مؤلم ، فإنها تسرع إلى الاختفاء فى مكان آمن ، وإن لم يتوفر لها ذلك فإنها تتجمد فى مكانها حتى يزول مصدر الخطر لتعود إلى مزاوله نشاطها مرة أخرى . ويرى أصحاب نظرية التطور إن الكائنات الحية الصغيرة حينما تشعر بالأمان والدفع تدب فيها الحياة من جديد ، وتبدأ تستكشف عالمها الخارجى مرة أخرى بمرح ولعب وهو وحيوية . إن ملاحظتنا للأطفال الرضع تؤكد هذه الحقيقة ، فالرضيع ذو العشرة شهور حينما يجلس على الأرض وحوله بعض اللعب فانه عادة ما يكون حذرا فى البداية بل يكاد لا يتحرك . يبدأ أولا بالنظر حوله مرات ومرات ليتأكد أن أمه أو من يقوم برعايته حالسا بالقرب منه ، وبعد أن يطمئن إلى ذلك يبدأ فى الانتباه إلى الألعاب التى حوله ، ويحاول أن يكتشفها ويلعب بها .

فى مثل هذه المواقف - كما ذكرنا فى الفصل الأخير تبدأ مشاعر القلق أو الإحساس بالأمن فى النمو والتزايد . إن الطفل الذى لديه شعور بالأمن والطمأنينة يكسور أكثر قدرة من الطفل غير الآمن فى استكشافه للبيئة التى حوله . ومع ذلك فإن ظهور أى مصدر للخطر أو القلق عند الطفل مثل غياب الأم يكون من شأنه أن ينقله إلى المشاعر السلبية ويتعد عن النشاط واللعب والاستكشاف الذى كان يقوم به من قبل ، بل قد ينتهى به إلى البكاء والصراخ . ولكن ما أن تعود الأم مرة أخرى للطفل فانه يستعيد شعوره بالأمن والطمأنينة ويبدأ يلعب ويستكشف من جديد .

اعتقد أن أهمية تكوين المشاعر الإيجابية عند الأطفال خاصة في الأعمار المبكرة يرتبط إلى حد ما بأن هذه المرحلة يتم فيها نمو وارتقاء العديد من جوانب السلوك المختلفة لدى الطفل ( النمو الاجتماعي ، العقلي ، الحركي الجسمي ) ويمكن للمشاعر الإيجابية أن تساعد في نمو وارتقاء هذه الجوانب بطرق متعددة . ففي البداية توجه المشاعر الإيجابية الطفل نحو الاستكشاف ، والتي بدورها تحقق للطفل القدرة على التحكم والتمكن فيما يستكشفه .

إن قدرة الطفل على التحكم فيما يستكشفه تؤثر لديه مزيداً من مشاعر أكثر إيجابية . والتي من شأنها أن تبعث لديه شعوراً بالسعادة ومزيداً من التحكم ومزيداً من الشعور بالرضا والسعادة . ومن ثم تزداد محصلة الطفل تدريجياً بالمشاعر المليئة بالحماس والإيجابية التي من شأنها أن تساعد على نموه وارتقاؤه . والعكس صحيح فحينما يخبر الطفل مواقف غير سارة تزداد محصلته من المشاعر السلبية ، ويتراجع حيث يحجم الطفل عن أى نشاط أو سلوك استكشافى يساعد على التقدم إلى الأمام .

منذ خمس وثلاثين سنة توصل المعالجون النفسيون المعروفون إلى أن أحد الركائز التي يقوم عليها مرض الاكتئاب إن مريض الاكتئاب ينتقل في سلسلة متتالية من المشاعر السلبية التي تؤدي به في النهاية إلى الشعور بالاكتئاب .

حينما استيقظت "جويس" الساعة الرابعة صباحاً وجدت نفسها تفكر في التقرير الذي لم تسلمه بعد إلى مديرها ، وأنها تأخرت بالفعل في تسليمه في الموعد المحدد له . أخذت "جويس" وهي راكدة في الفراش تفكر في إحراج المدير لها وغضبه منها لعدم تسليمه التقرير الذي تعده ، وبسبب ذلك بدأت تشعر بغصة في حلقها ، اسودت الدنيا في عينيها . أخذت "جويس" تقول لنفسها "حتى ولو كان التقرير مكتوباً بطريقة أفضل فكسوى أسلمه للمدير في غير مواعده ، فإن ذلك يثير استياءه مني ، وربما افقد وظيفتي سبب هذا التأخير" وبمجرد أن طرأت عليها هذه الفكرة شعرت بالهم والحزن ، وبدأت تفكر في طفلتيها الصغيرين فيما لو فقدت عملها ، ولن تستطيع أن تحقق ما وعدتهما به من الذهاب إلى رحلة في فصل الصيف . عندئذ بدأت "جويس" تكى ، بل فكرت في أن تنهى كل شيء فهناك بعض أقراص الدواء في الحمام .

إن الاكتئاب عادة ما يذهب بالفرد إلى الوراء ، فالمزاج الاكتئابي يساعد بسهولة على استشارة وتذكر الخبرات السلبية وغير السارة واحدة تلو الأخرى ، وهذه الأفكار السلبية من شأنها أن تزيد أكثر وأكثر من الشعور بالاكتئاب ، الذى بدوره يساعد على ورود هذه الأفكار السلبية واستحضارها بسرعة لدى مريض الاكتئاب ، لذلك فإن أحد المهارات الهامة التى يجب أن يتعلمها مريض الاكتئاب هو إيقاف هذه السلسلة غير المتناهية من الأفكار السلبية التى ترد إلى ذهنه .

هنا يمكن أن نتساءل هل يوجد فى المقابل عملية خاصة باستشارة وتصعيد المشاعر الإيجابية لدى الفرد ؟

تدل الملاحظات والملاحظات على أن الأفراد حينما يخبرون مشاعر إيجابية فأنهم يندمجون فى كثير من السلوكيات والأنشطة ، وينخرطون فى مناقشات فكرية مبدعة . ويصبح تفكير هؤلاء الأفراد أكثر أبداعاً وانفتاحاً ، كما تنسم أنشطتهم بروح الاستكشاف ، هذا الانفتاح يساعد بالتالى على خلق فرص أكبر لمواجهة التحدى الذى يواجهه الفرد ويعطيه مزيداً من القدرة على التحكم فى الظروف التى تواجهه ، مما يعطيه بالتالى مزيداً من العائد الخاص بالمشاعر الإيجابية التى تقوى بالتالى قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرار الصحيح ..... وهكذا .

هل من الممكن أن نتأكد عبر البحوث العلمية من وجود هذه السلسلة من العمليات الخاصة بتنمية المشاعر الإيجابية؟ إذا كانت الإجابة بنعم فإنه يمكن أن تتحقق فرص كثيرة للسعادة عند الأفراد .

هناك بعض التجارب العملية التى أجراها "بربارا فرديريكسن" و "توماس جونير Thomas Joiner" للتحقق من هذا التسلسل فى العمليات الخاصة التى تقف وراء مفهوم السعادة ، بدأت التجربة بقياس الحالة المزاجية عند ١٣٨ طالباً، كما تم قياس قدراتهم ومهاراتهم على التوافق، وذلك على فترتين زمنيتين مختلفتين بينهما خمسة أسابيع، كذلك اختار كل طالب أهم مشكلة واجهته خلال العام السابق له ، وطلب من كل واحد أن يكتب بالتفصيل تقريراً عن كيفية مواجهته لهذه المشكلة وما هى

اخذول التي عادة ما يستخدمها ( طلب المشورة / ترك المشكلة / الابتعاد عنها / إعادة تشكيل الموقف بصورة ايجابية / التفكير في حلول مختلفة للمشكلة / الابتعاد عن الموقف قسلا حتى يحكم عليه بصورة موضوعية ..... الخ ) .

عند مقارنة نتائج القياس في الفترة الزمنية الأولى بالقياس في الفترة الزمنية الثانية ، كشفت النتائج عن وجود اتجاه ثابت نحو مزيد من السعادة ومزيد من مهارات سعة الأفق والتفكير المنفتح، فالأفراد الذين أحرزوا درجات عالية على مقياس السعادة في التطبيق الأول كانوا اكثر تفتحاً وابداعاً في حل مشكلاتهم في التطبيق الثاني ، أى في نهاية الاسبوع الخامس من التجربة . كذلك فالأفراد الذين ينسبون برحابة التفكير والمرونة العقلية في التطبيق الاول كانوا في نهاية التجربة اكثر سعادة ، والمشاعر الإيجابية تعطى مصداقية الى المبدأ الثاني من مبادئ التنشئة الوالدية، والخاص بأهمية غرس المشاعر الإيجابية لدى الاطفال ودورها في حفز نشاط الطفل وصقل مهاراته المعرفية والفكرية، والتي تجعل منه في النهاية شخصية مرنة ومقبولة من الآخرين.

ننتقل الآن الى المبدأ الثالث من مبادئ التنشئة الوالدية والخاص بأهمية أن يأخذ الأب والأم مفهوم المشاعر الإيجابية لدى الأطفال بصورة جدية مثل اهتمامهم بمفهوم المشاعر السلبية . إن الاهتمام بالكشف عن مواطن القوة في شخصية ابنائهم لا يقل في أهميته عن اهتمامهم بمواطن الضعف لديهم . ومن المقولات الساذجة التي يرددونها البعض ان المشاعر السلبية التي توجد عند الاطفال هي دائما ما تكون نقطة البداية ، حيث يولد الطفل وهو مزود باستعداد بيولوجي لاستثارة هذه المشاعر . أما المشاعر الايجابية فهي تنبثق من المشاعر السلبية . مع ذلك يقرر كاتب الفصل أنه لم يجد أى دليل يؤكد صحة هذه المقولة .

على العكس يرى كاتب هذا الفصل أن الطبيعة وهبت الانسان كلا النوعين من المشاعر الإيجابية والسلبية معا/ وان الخبرات التي يتعرض لها الفرد هي التي تستثير لديه مشاعر حب التعاون ، والايثار ، وحسن المعاملة، .... الخ أو تستثير لديه مشاعر العنف والأنانية والكرامية وسوء معاملة الآخرين .

إن الجوهر الرئيسى الذى تقوم عليه فلسفة علم النفس الإيجابي تكمن فى هذا المبدأ وهو أن الإنسان يولد وهو مزود بغريزة الخير والشر معا، إن الإنسان يولد وفى حجبته العديد من المشاعر الايجابية والسلبية التى تستثار وتبرز على السطح من خلال المواقف والخبرات التى يتعرض لها . عندما يواجه الآباء بنوبات الغضب من ابنائهم أو بصراخهم وبكائهم أو حتى مشاجراتهم، فهم لا يستطيعون تذكر كل التفاصيل التى يقرؤها فى الكتب عن كيفية تنشئة الصغار، ولكن عليهم تذكر هذه المبادئ الثلاثة التى يقوم عليها علم النفس الإيجابي وهى :

- ١ - إن تنمية المشاعر الايجابية عند الأبناء من شأنها ان تساعد فى نمو وبناء قدراتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية ولياقتهم البدنية والتى تكون شخصياتهم فيما بعد .
- ٢ - إن استثارة وبث المشاعر الإيجابية لدى الطفل منذ نعومة اظفاره يساعد على تنشيط وتصعيد سلسلة من العمليات التى من شأنها ان تدعم بدورها هذه المشاعر .
- ٣ - إن السمات الإيجابية التى يظهرها طفلك هى فى الأساس فطرية وبيولوجية وواقعية مثلها مثل السمات السلبية.

إن مهمتنا الأولى كأباء ومربين تكمن فى مساعدة أطفالنا على استثارة وتكوين مشاعرهم وسماتهم الايجابية وليس العكس ان نشير وننقذ لديه مشاعر العنف والكرهية والحقد والتى تبنى على أساسها السمات السلبية للشخصية . من السهل علينا أن نرى طفلا رضيعا يتسم ولكن من الصعب أن نتنبأ ما إذا كان هذا الطفل عطوفا أو منطقيًا و حكيما فى المستقبل . إن المشاعر الإيجابية عادة ما تثبت وتظهر قبل ان تتبلور المزايا الشخصية للفرد ومواطن قوته .

ولكن هذه المشاعر الايجابية تكون هى المنبع الاول الذى تنطلق منه طاقات الفرد ومزايه . ولذلك يعود الكاتب فى الجزء التالى للحديث عن الاساليب والتكنيكات التى يعتمد عليها الآباء والمربون فى تكوين المشاعر الايجابية لدى اطفالهم .

## ثمانية أساليب لتكوين المشاعر الإيجابية :

## ١- النوم مع طفلك :

تعودت انا وزوجتي "ماندى" ان ننام مع اطفالنا الرضع طوال عامهم الأول ، وقد بدأنا ذلك مع طفلتنا الاولى "لارا" بدأت زوجتي في تطبيق هذه العادة حينما كانت ترضع طفلتنا الاولى وكانت مقتنعة تماما بأن ننام معنا في سرير واحد ، حينما عبرت زوجتي "ماندى" عن رغبتها بل واصرارها على ذلك شعرت بالخوف الشديد ، حيث تذكرت احد الأفلام التي شاهدتها لاحدى البقرات التي كانت تنام مع وليدها الصغير ولكنها أثناء نومها قفزت عليه وأفقدته الحياة، مع ذلك فقد اتفقنا منذ البداية على أن نتفاهم ونتعاون معا في تربية أبنائنا ، كانت "ماندى" تريد أربعة أطفال وأنا لم أكن أريد إنجاب أى أطفال، مع ذلك فقد توصلنا إلى أن أربعة أطفال يعتبر عددا مناسباً وكسبت "ماندى" ، وكذلك أقنعتني "ماندى" بأهمية نوم طفلتنا معنا خلال عامها الأول ، وقد وجدت أن ذلك مفيد للغاية بحيث أننا كررنا ذلك مع باقى أطفالنا، وألان معنا طفلتنا الصغيرة "كارلى" التي تقترب من الانتهاء من عامها الأول .

هناك العديد من الأسباب لأهمية أن ينام الطفل مع والديه خلال عامه الأول .

## • المعزة :

اعتقد أننا نستطيع أن ننشئ رابطة حب قوية بيننا وبين طفلتنا الجديدة (رابطة آمنة )، فحينما نستقيظ طفلتنا الصغيرة ذات العام الأول من النوم ، ونجد والديها بجوارها فان ذلك من شأنه أن يبدد تماما أى مشاعر من الخوف لديها، بل انه يدعم مزيد من مشاعر الأمن والطمأنينة، وبالنسبة للآباء والأمهات الذين يعملون فان نوم طفلهم الرضيع بجوارهم من شأنه أن يزيد من عدد الساعات التي يقضونها معه.

وان كنت تؤمن أيها القارئ بالمفهوم الجديد الذى يؤكد أهمية جودة الوقت الذى يقضيه الوالدان مع طفلهم وليس كم الوقت ، فإن هناك اتفاق عام بين الجميع على انه كلما زادت عدد الساعات التي تمضيها مع أطفالك كان ذلك أفضل للجميع ، ومن

المسرايا التي يحققها نوم الطفل مع الوالدين في العام الأول زيادة فرص التفاعل معه سواء في بداية اليوم أو عند استيقاظه في منتصف الليل أو في الصباح الباكر ، بالإضافة إلى ذلك فإن الطفل حينما يستيقظ في منتصف الليل ويجد والديه بجواره يقومون برعايته ، فإدراك ذلك سوف يقلل من فترة البكاء التي يقضيها وهو في حجرة مستقلة حتى يسمعه والديه ويقومون بتلبية حاجاته .

يتفق هذا المنطق مع أسس الرعاية التي يتبناها الآباء والأمهات في اليابان والتي تقوم على فكرة المعزة والذي يعني إحساس الطفل بأنه عزيز عند والديه وتوقعه بأنه محبوب من المحيطين به مما يساعد على أن ينشأ بصورة سليمة ، فنحن في حاجة إلى أن نشعر أطفالنا بأنهم أعزاء علينا ، من ثم عندما يواجهون مواقف الحياة المختلفة يكون هناك توقع لديهم بأنهم محبوبون من الآخرين حتى ولو كان الواقع في بعض الأحيان مخالفاً لذلك ، ولكن مثل هذه التوقعات هي التي تخلق العطاء عند الأفراد .

### • الأمان

مثل جميع الآباء الآخرين فإننا نقلق كثيرا على أطفالنا الصغار ، نحن نقلق إذا تعرض وليدنا الصغير فجأة إلى أي مرض خطير / ضيق في التنفس ، حتى إذا دامه أي خطر خارجي مثل حدوث حريق / فيضان / إصابات من بعض الحيوانات / لدغة بعض الحشرات .... الخ .

إذا كنت موجودا وقريب من طفلك الصغير فإن ذلك سوف يساعدك على إبقاء حياته . وكعادتنا لا نجد في أي كتاب من كتب طب الأطفال مثالا واحداً عن وجود أب أو أم استمروا في نومهم ولم يهبطوا إلى نجدة رضيعهما إذا شعروا بوجود خطر عليه .

### • مغامرات مع أبي :

في ثقافتنا الأمريكية نجد أن الأمهات هن دور رئيسي في تكوين عقلية الطفل وتنشئته ، وعادة ما تنشأ رابطة وجدانية بين الطفل وأمه منذ الصغر، وحينما يأتي الأب ويحاول الدخول في هذه العلاقة عادة لا ينجح ويجد نفسه بعيدا من الناحية الوجدانية

عس أولاده، مع ذلك فإن نوم الطفل بين والديه في العام الأول من شأنه أن يحسن من هذه العلاقة .

الساعة الآن الثالثة صباحا بتوقيت برلين ولكنها التاسعة مساء في أمريكا، كنا في رحلة سمر إلى ألمانيا وعد وصولنا إلى الفندق حاولنا أن ننام قليلا حيث سيحل الفجر قريبا وأمامنا يوم عمل متواصل .

استيقظت ابنتي الصغيرة "كارلى" ذات الشهور الخمسة من العمر، وبدأت تظهر علامات الضيق وعدم الراحة، حاولت زوجتى "ماندى" أن ترضعها ولكن دون فائدة، حيث بدأت تبكى وتبكي ، حاولت "ماندى" تهدئتها بطرق مختلفة ولكنها لم تنجح .

قالت لى "ماندى" (جاء دورك)، وعلى الرغم من إننى كنت مرهقا و نائما، حاولت أن افتح عيني ونحضت من الفراش لأتناول صغيرتى ، وذهبت "ماندى" في النوم، مع ذلك استمرت طفلى "كارلى" في البكاء أكثر وأكثر، قلت لنفسى ( جاء دورى ماذا افعل؟) حاولت أن اهدئ صغيرتى بان أربت على ظهرها أحيانا أو أداغب يديها أو قدميها ، مع ذلك لم تتوقف عن البكاء وشعرت بالحيرة .

اغنى ، نعم سوف اغنى ، حقيقى إن صوتى سيء ، فقد طردت من فريق الكورال وأنا في مرحلة الإعدادى ، ومنذ ذلك الحين لم اغنى ابدأ أمام احد، ولكن حقيقى أحب الغناء على الرغم من رداءة صوتى .

" وبدأت أدندن" .

وحينما سمعت "كارلى" غنائى لها بدأت تحملى فى ، وبدأت تتوقف لحظة عن البكاء، شجعتنى ذلك على الاستمرار فى الغناء .

وبدأت "كارلى" تهدأ قليلا بل وابتسمت لى ابتسامة عريضة، أعطتنى هذه الابتسامة مزيدا من التشجيع، وبدأت اغنى بصوت مسموع، وبدأت أفاعل مع الأغنية واندمج معها مثل المغنى الحقيقى ، و"كارلى" تبسم وتضحك، استمر ذلك لمدة خمس دقائق.



بدا صوتى يتعب من الغناء، فتوقفت قليلا عنه لأريح صوتى ، بدأت "كارلى" تشعر بالضيق مرة أخرى ، وبدا يظهر عليها علامات عدم الارتياح.

عدت للغناء مرة أخرى وعندئذ توقفت "كارلى" عن البكاء وبدأت تبسم لى ، استمر ذلك لفترة تقترب من ٤٥ دقيقة حتى استنفذت جميع الأغاني التى اعرفها، ولكن عند هذا الوقت كانت "كارلى" قد استغرقت فى النوم دون بكاء أو دموع .

كانت هذه الواقعة بمثابة خيرة جديدة ومفيدة لى ولكارلى ، لقد تعلمت من هذه الواقعة أن "ماندى" ليست وحدها التى يمكنها أن تسعد "كارلى" ، ولكنى أنا أيضا كأب يمكننى أن أشعرها بالغبطة والسرور .

الآن وبعد هذه الواقعة بعدة شهور فإننى اغنى لكارلى كلما كانت تبكى وتشعر بعدم الارتياح والضيق .. أنا افعل ذلك الآن مرة كل يوم وأشعر بالسعادة، حينما أتوقف عما أقوم به من عمل واذهب لكارلى لاغنى لها.

إن اهدف الرئيسى من وراء نوم الطفل بجوار والديه هو تدعيم الرابطة العاطفية بينهم من خلال سرعة واستمرار انتباه كل منهما للآخر.

إن الانتباه الوجدانى يكون هاما جدا سواء بالنسبة للأطفال أو بالنسبة للوالدين كما ذكرنا فى الفصل السابق، حينما يستقيظ الوليد ويجد والديه بجواره يهيئون له سبل الراحة والسرعة والعناية بما يقدمونه من جهد ووقت، فى هذا السياق تنشأ المعزة الحقيقية بين الطفل والديه والتى يستمد منها مقومات التوافق والسعادة فيما بعد .

#### • مساوى النوم مع الطفل :

نساءل الآن "متى سينتهى ذلك"؟ هل سينتهى ذلك إلى سلسلة لا نهائية من البكاء وربات العضب لكى يحصل الطفل على العناية والرعاية والاهتمام الذى تعود عليه منذ الصغر. هل الرضيع الذى أعطاه والده كل هذا الاهتمام سوف ينتهى به الأمر إلى التعرض لصدمة الواقع، حينما تأتى اللحظة التى ينام فيها بمفرده .

ولكن على الجانب الآخر فان تكوين وتدعيم روابط الحب والتعلق العاطفى بين الطفل والديه يعطيه مزيدًا من الثقة بأن والديه معه لن يتركانه وحيدا .

من الناحية النظرية يمكن أن نتوقع كلا الاحتمالين، ولكن تشير المشاهدات العملية أن الكائنات الحية عبر تطورها من الصعب عليها أن تتحمل أى آثار سلبية ناتجة عن نومها بجوار أطفالها الرضع .

## ٢ - ممارسة ألعاب مشتركة :

لقد مارست مع أولادى الاربعة العديد من الأنشطة والألعاب المشتركة خلال العام الأول لهم، هذه الألعاب جاءت نتيجة مباشرة للتجارب التى أجريتها على مفهوم قلة الحيلة المكتسبة Learned Helpless وذلك منذ ثلاثين عاما .

كشفت هذه التجارب التى أجريت على الحيوانات ، ان هذه الحيوانات عندما تستعرض لصدمة كهربائية من الصعب الهروب منها ، بدأت تتعلم ان أى سلوك او نشاط نحاول ان نقوم به لتفادى هذه الصدمة لن يجدى ، لذلك اصبحت هذه الحيوانات اكثر سلبية واكثر ميلا للاكتئاب بل فقدت حياتها مبكرا، وعلى العكس من ذلك فان الحيوانات الاخرى التى تعرضت لمثل هذه الصدمات التى كانوا يتحكمون فيها (امام مفتاح او زرار يمكنهم ان يضغطوا عليه لايقاف هذه الصدمة) كانت استجاباتهم مختلفة تماما عن المجموعة الاولى ، حيث كانوا أكثر نشاطا وحيوية ومملأهم كثير من المشاعر الطيبة .

العامل الحاسم فى هذه التجارب هو التزامن Contingency ، وهو معرفتك بان النشاط الذى تقوم به يكون له قيمة ومعنى ، وانه يؤثر فى الناتج النهائى الذى تحصل عليه .

احد الفوائد العملية المباشرة من تربية اطفالك بمشاركتهم العالم هو انهم يتعلمون ان يتحكموا فى نواتج سلوكهم، حيث يكون هناك تزامن مباشر بين السلوك والنتيجة والعكس صحيح فان عدم وجود تزامن بين السلوك والنشاط الذى يقوم به وبين العائد او النتيجة المترتبة عليه يؤدى الى الشعور بالسلبية والاكتئاب وعدم اللياقة البدنية .

إن الألعاب الثنائية سهلة وفرص المشاركة فيها كثيرة مع أطفالنا الصغار، يمكن ان نعب مع الاطفال اثناء تناول وجبات الطعام ، أثناء ركوب السيارة، بعد الغذاء .

وبعد ان انتهت صغيرتنا من تناول طعامها كنا في انتظار ان تربت بيدها على المائدة، حينما فعلت ذلك كلنا ربتنا مثلها على المائدة، انتهت لنا كارلى ثم قامت بالربت على المائدة ثلاث مرات، قمنا بتقليدها وربتنا ثلاث مرات مثلها، اتسمت كارلى ، وقامت بالربت بيدها الاثنتين على المائدة - لم نعملها قمنا على الفور بتقليدها وربتنا مرة واحدة باستخدام كلتا اليدين، ضحكنا كارلى وفي خلال دقيقة وجدنا انفسنا جميعا نغمس في الضحك معها، تعلمت كارلى في هذا الموقف وادركت ان افعالنا تؤثر مباشرة في أفعال الآخرين الذين يحبونها. وهذا هو المهم ان اتعلم ان هناك رد فعل ايجابي للسلوك الذى اقوم به .

### • لعب الأطفال Toys :

كان اختيارنا للعب اطفالنا مرتبطاً دائماً بمبدأ التزامن ، في البداية كان اختيارنا للألعاب التى تستجيب للأفعال التى يقوم بها الأطفال، إن لعبة الشخصيشخة يحبها كل الأطفال في عامهم الاول ليس لانها يصدر منها اصوات، ولكن لانها يصدر منها الصوت بعد ان يقوم الطفل بمرها .

إن محلات لعب الأطفال الآن مليئة باللعب الكثيرة لكل الاعمار والتي يحدث بينها وبين الطفل تفاعل ، من ثم عند شرائك لعبة لطفلك في العام الاول اختار أى لعبة يقوم فيها الطفل باداء عمل معين مثل ان يضغط على زرار او يشد مفتاح ، والتي يعقبها سماع صوت من اللعبة او ظهور صورة تتحرك او أى رد فعل اخر .

ثانيا : حينما يتقن الطفل تماما استخدام اللعبة فانها تكون بذلك قد استثارت فيه كل امكاناته ، هنا تصل جاذبية الطفل للعبة إلى اقصى درجاتها، ويحدث تدفق في السلوك والمهارة بعد ان يكون الطفل قد تعلم تدريجيا الاستفادة بكل امكاناته الخاصة بهذه اللعبة .

ويوجد في الأسواق الآن العديد من هذه اللعب الجيدة التى تقوم على مبدأ التزامن، ويمكن ان نعطي امثلة لها :

١ - ساء المكعبات : حيث يقوم بعمل اشكال مختلفة من المكعبات ويقوم الطفل بعد ذلك بهدم هذه الاشكال، حيث يكون قد تعلم كيف ستبنى هذه الاشكال .

٢ - الكتب والمجلات : كنت اعتقد في البداية ان تخزين الكتب والمجلات لا لزوم له، ولكن سرى لي عبر البريد العديد من الكتالوجات والمجلات التي بها صور منيرة، وجدت ابنتي الصغيرة تسعد حينما تاخذها وتمزقها .

٣ - الصناديق الكبيرة : لانتلقى بالصناديق التي ترسل اليك والخاصة بأجهزة الكمبيوتر او عسالات الأطباق ، يمكنك الاحتفاظ بهذه الصناديق وعمل فتحات بها على شكل باب او نافذة، ويمكن ان يستخدمها طفلك ذو العامين كحجرة او منزل له.

ان التعريف الأمثل لفهوم اللعب هو المتعة والجاذبية، إنه يتضمن دائما اكتساب العديد من المهارات واتقانها لاي طفل في أى عمر .

لأن هذا الكتاب لا يحتاج الى فصل خاص عن تمنية وقت الفراغ وأهمية اللعب، فإننا هنا نقدم بعض التوصيات و النصائح التي نقدمها في هذا المجال .

احد النصائح الهامة التي نوجهها للوالدين هي عدم مقاطعة الطفل أثناء حديثه، دعه يتكلم حتى ينتهى من كلامه تماما ، كذلك حينما يندمج الاطفال أثناء اللعب لا تعاطعهم وتخبرهم بان وقت اللعب انتهى ، حتى اذا كان الوقت محدودا فمن الممكن ان تأتى لهم قبل انتهاء الوقت بعشر دقائق، وتخبرهم بان عليهم التوقف عن اللعب بعد عشر دقائق .

### الآثار الجانبية للعب الثنائى :

ربما نعتقد ان كثرة الالعب الثنائية لطفلك الصغير قد يساعد في تدليله وباعتبارى من المعارضين بشدة للدعوة الجديدة التي بالغت في تأكيد اهمية "تقدير الذات" عند الطفل كتبت ما يلى عام ١٩٩٦ :

« إن الأطفال في حاجة إلى المرور بخبرة الفشل، انهم في حاجة الى الشعور بالقلق والحزن والغضب، حينما نحرّم اطفالنا من خبرات الفشل فاننا نحرّمهم ايضا من خبرات التعاسم ، عندما يواجه اطفالنا أى مشكلة أو عقبة، ونحاول ان نتدخل في حلها دون

اعطائهم فرصة لحل المشكلة بانفسهم، فاننا بذلك نقوت عليهم فرصة القدرة على التحكم و السيطرة والشعور بالإنجاز الذى يؤدى الى تقدير الذات .

ان محاولتنا تدعيم وتشجيع مفهوم الذات عند الطفل ، وتدعيم مشاعره الايجابية قد تؤدى بنا احيانا الى الرجوع للوراء نحو عدم تقدير الذات والتقليل منها، ان حمايتنا الزائدة لاطفالنا وابعادهم عن أى خبرات سيئة ومحاولتنا الدائمة لاشعارهم بالنجاح حتى ولو كان مزيفاً، يحرمهم من الشعور بالإنجاز والنجاح الحقيقى ، إن محاولتنا الدائمة لإبعاد اطفالنا عن المرور بخبرات الفشل يحرمهم من الأحساس بالتمكن فيما يؤدونه من اعمال، ان عدم اشعار الطفل بالقلق والحزن احيانا يساعد على تحقيق مزيد من فرص الشعور بالاكتساب فيما بعد، ان تشجيع أطفالنا على تحقيق نجاح مزيف يؤدى الى خلق جيل بأكمله لديه القليل من الخبرات التى يحتاجها بشدة وتكون تكلفتها عالية فيما بعد .

يؤدى بنا هذا الحديث الى التوقع بأن كثرة الألعاب الثنائية مع الطفل فى سنوات عمره المبكرة ربما لا تساعد على أن يتفاعل مع الواقع، ويمر بخبرات فشل حقيقية، من ثم فحينما يكبر الطفل ويترك مرحلة الطفولة المبكرة يجد نفسه محاطاً بالعديد من الخبرات التى لا يستطيع مواجهتها والسؤال الآن هل من الضروري تعليم اطفالنا المرور بخبرات الفشل اثناء ممارستهم الألعاب المختلفة حتى يتعلمون فيما بعد كيفية مواجهة المشكلات؟ اجابتي هنا تتضمن شقين : الشق الاول هو ان هناك العديد من الخبرات التى يمر بها الاطفال فى سنوات عمرهم المبكرة والتى يواجهون فيها بعض المشاكل دون وجود من يساعدهم على حل هذه المشكلات مثلاً "الرد على التليمون ولا احد بالمنزل / ذهاب الام الى شراء بعض الحاجات وترك الطفل بمفرده / تبلييل الملابس والشعور بألم فى البطن... الخ .

الشق الثانى من الإجابة هو أن الألعاب الثنائية هامة جداً، واذا كانت هناك مفاصلة بين ممارسة الألعاب الثنائية مع الطفل أو تعليم الطفل مزيد من العجز

المكتسب، فأننى اميل الى مزيد من تدعيم المشاعر الايجابية، ومزيد من الاحساس بالتمكّن حتى ولو كان ذلك على حساب تعليم الطفل قدرا من العجز المكتسب .

فيما عدا ذلك فأنا لأجد أى مثالب او عيوب لمشاركة اطفالنا في العايم، واحتيار اللعب التي تحقّق هذه الثنائية والتزامن، فهذه الالعب يمكن ممارستها في أى وقت وفي أى مكان، وهي بمثابة الشعلة التي توقد المشاعر الايجابية عند الطفل .

## ٢- نعم ولا :

الكلمة الرابعة التي نطقها ابنتى "كارلى" كانت "ابو" والتي تعنى "انا اريد ان اكل" اما الكلمات الثلاثة لها فكانت "ماما" "دادى" "حسن" ويعنى هذا انه باتمام "كارلى" العام الاول لها ، لم تظهر كلمة "لا" او "سيء" او "كخ" والتي عادة ما تظهر في مفردات الطفل قبل كلمات الموافقة مثل "نعم" "حسن" .

احد الاسباب المفسرة لعدم ظهور كلمات الرفض عند "كارلى" في سن صغيرة هو وعينا باهمية التقليل من استخدام هذا النوع من الكلمات .

ان كلمة "لا" تعبير من الكلمات الهامة في حياة أى طفل، حيث أنها تشير الى وجود خطر يجب ان يتعد عنه او عادة سيئة يجب ان يمتنع عنها، ولكننى اكتشفت ان هذه الكلمة يساء استخدامها من جانب كثير من الالباءة الامهات، حيث يخلطون بين ما هو خطر حقيقى على الطفل وبين اشياء لا يرغبونها هم وليست خطيرة على حياة اطفالهم .

عندما اذكر خبراتى الأولى مع ابنتى الكبرى عندما كانت طفلة صغيرة في عامها الثانى ، كنت استخدم كلمة لا في كثير من المواقف التي لا تحتاج الى مثل هذه الكلمة، فمثلا عندما تاتى "لارا" وتقرب من فنجان الشاى المثلج الذى اشربه، كنت على الفور اقول لا، ان اقتراب "لارا" من فنجان الشاى المثلج، لا يمثل خطورة على حياتها ولكنه غير مرغوب فيه . كل ما يجب عمله هو ابعاد فنجان الشاى عنها بحيث لا يكون في متناول يدها، الان حينما اتعامل مع "كارلى" الصغيرة، فانا اتعامل معها بمزيد من

الوعى المرتبط بالتقليل من استخدام كلمة "لا" كلما أمكن ذلك : اذكر حينما تحاول 'كارلى' ان تشد شعر صدرى ( حقيقى انه شيء مؤلم ) او ان تؤذى السلحفاة التى فى بيتنا، بدلا من ان ازجرها بكلمة "لا"، كنت اقول " ربتى على السلحفاة " وافعلى ذلك بلطف ولين".

ولكن لماذا علينا ان نقلل من استخدام كلمة "لا"، اذكر فى كلمته الافتتاحية فى حفل التخرج من احدى المدارس الكندية للبنات، سأل " دفيد روبرتسون " David Robertson التلميذات " الان وانتم تحتفلون بيوم تخرجكم من المدرسة، ما هى الكلمة التى ستذكرونها بدرجة اكبر هل هى "نعم" ام "لا" .

الان وبعد عشرين عاما من البحث العلمى اجد نفسى امام هذا السؤال مرة اخرى ، واعتقد ان كل منا يحمل بداخله كلمة "لا" اكثر من كلمة "نعم"، أنا لا أدرى من أين أتت هذه الكلمة لقد تكونت لدينا تدريجيا عبر طفولتنا حيث سمعناها كثيرا من والدينا .

إذا نشأ طفل وهو يسمع كثيرا من كلمات الزجر والنهى عند كل تصرف يقوم به، سوف يكبر وهو غير قادر على اتخاذ زمام المبادرة ففى كل موقف يواجهه سوف يكون متردداً وقلقا فى اتخاذ قراراته، اما اذا احيط الطفل بكثير من عبارات التشجيع والايجاب فسوف تنطبق عليه كلمات الانشودة التى تقول " ان كلمة نعم هى عالم بأكمله .... وفى هذا العالم يعيش كل الماهرين المبدعين من الكواكب الاخرى " .

### الاثار الجانبية للتقليل من استخدام كلمة "لا" :

أحد العيوب الواضحة للطفل الذى يفتقد التوجيه والارشاد هو نمو شخصية لا تكثر باى شيء، غير منضبطة السلوك حيث لا يوجد لديها أى قواعد تحكم تصرفاتها .

إن كلمة "لا" من الكلمات الموجودة فى مفرداتنا اللغوية، والتى نستخدمها لابتعاد الطفل عن أى مصدر للخطر ( مياه ساخنة / سكاكين / سموم / عبور الشارع )

كذلك ستستخدمها لتحجيم بعض التصرفات غير المرغوبة ( القاء الطعام على الارض / اتلاف المقاعد / اىذاء الاخرين / معاكسة الكلاب ) .

ام اذا كان السلوك الصادر عن الطفل لا يتفق مع رغبات الوالدين، فمن الممكن ان نقدم بديل اخر للطفل لكي يتخلى عن هذا السلوك .

فمثلا من المواقف التى تقلق كثيرا من الاباء والابناء مواقف شراء الحاجات واللعب التى تحمل كثير من الحاح الابناء برغبتهم فى شراء اشياء كثيرة، فكثيرا ما تسمع من ابنك عبارة "انا اريد شراء ..."، " انا اعايز ... " فبدلاً من ان تستجيب لمثل هذه العبارات بزجر الطفل ونهيهِ عن طلباته الكثيرة، من الممكن ان تقدم بدائل اخرى .

اذكر حينما كنا نذهب الى محل لعب الاطفال "تويزراس" لشراء لعبة صغيرة مثل فقاعات الهواء بتعلق اطفالنا بلعب كثيرة فى المحل ويريدون شراءها، كانت اجابتنا فى مثل هذه المواقف ان نخبر طفلنا بان عيد ميلاده سوف ياتى بعد شهرين ، وحينما نذهب الى المنزل سوف يضيف هذه اللعبة الى قائمة اللعب الاخرى التى يريد شرائها فى عيد ميلاده .

هذا الاجراء كان مفيدا فى كثير من الاحيان، هنا يتم تحويل رغبة مبهمة عند الطفل الى التفكير فيما سيكون فى المستقبل القريب، وسوف نعود لمناقشة هذه النقطة فى الجزء الثانى من هذا الفصل .

#### ٤. المديح والعقاب :

نحن نمدح احيانا، اننى احب نصف العبارة التى تقول "الاهتمام والاستحسان بدون شروط"، نصف العبارة التى افضلها هى الاهتمام والاستحسان، ان عبارة الاهتمام والاستحسان بدون شرط تعنى ان اعير اهتمامى وتشجيعى لطفلى بصرف النظر عما اذا كان سلوكه حسناً او سيئاً، ان الاهتمام والاستحسان له معنى هام حيث يعطى الطفل جرعة هائلة من المشاعر الايجابية التى تعطيه دفعة من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة على التمكن، اما الاهتمام والاستحسان غير المشروط فانه يعنى



عدم ارتباط هذا الاستحسان بما يؤديه الطفل من افعال وتصرفات، اما التمكن والاتقان فانه يرتبط ارتباطا موجبا، بل يكاد يكون معتمدا على ما يؤديه الطفل من افعال.

ان التمييز بين ما يقوم به الطفل من افعال وسلوكيات، وبين ما يحصل عليه من تدعيم واستحسان شيء مفروغ منه .

ان العجز المكتسب لا ياتي فحسب من عدم مرور الطفل باحداث سيئة، وفشله في كيفية مواجهتها، بل ياتي ايضا من مرور الطفل باحداث سارة ولا يعرف كيف يستفيد منها حينما تمدح طفلك بصرف النظر عن السلوك الصادر منه، فان هناك خطرين يحدقان بهذا الموقف، الخطر الاول هو ان طفلك سوف يتعلم ان يكون سلبيا، حيث يعرف انه سيحصل على الثناء والمديح بصرف النظر عن سلوكه وتصرفاته. ثانيا قد لا يستحسن طفلك بعد ذلك هذا المديح والثناء عندما يقوم بانجاز حقيقي، حيث تعود الحصول عليه بدون سبب، ان الاهتمام والاستحسان الدائم غير المشروط يعني ببساطة ان طفلك لن يستطيع أن يتعلم من اعطائه او من نجاحاته .

ان احاطة طفلك بالحب والعاطفة والدفع يجب ان يكون دائما غير مشروط، فكلما اكثر من هذه المشاعر كلما عاش الطفل في جو صحي ملوه الحب والدفع،

كلما نما لديه اكثر واكثر الشعور بالامان والامن، وكلما زادت مشاعر الامن والطمأنينة عند الطفل كلما اعطاه ذلك مزيد من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة والتمكن.

اما المديح والثناء فهو شيء مختلف تماما، المديح والثناء يجب ان يكون مشروطا بتعلم الطفل سلوك مرغوب فيه او انجازه مهمة ما، ولا يجب ان يقدم لمجرد اشعار الطفل بالسرور، كذلك يجب ان يكون المديح والثناء بدرجات متفاوتة حسب ما تم انجازه، ويجب الا تغالى في المديح ونشعره بانه حقق شيئا عارفا، احتفظ بهذا الثناء الشديد حينما يتجح في عمل شيء لأول مرة مثل نطق اسم احد الاخوات، او امساكه بالكرة عندما تلقىها له .

اما العقاب فهو دائما يقف في طريق نمو وازدهار المشاعر الايجابية لدى الطفل، حيث يشعره بالالام ويستثير لديه الشعور بالخوف، كما انه يعيق من قدرة الطفل على

التمكن والسيطرة لانه يجمد تماما نشاطه وافعاله . مع ذلك فان استخدام العقاب لا يمثل مشكلة كبيرة لنمو المشاعر الايجابية عند الطفل، كما هو الحال بالنسبة للاهتمام والاستحسان غير المشروط .

ان فكرة "سكينر" عن ان العقاب يكون دائما غير فعال وغير مجدى هي فكرة خاطئة، ان فائدة العقاب تكمن في حدوث ارتباط شرطى بين حدث غير مرغوب فيه وبين سلوك غير مرغوب، وهذا بدوره يقلل من صدور هذا السلوك غير المرغوب، ويعتبر ذلك احد المبادئ التى تقوم عليها طرق تعديل السلوك، التى اكدتها كثير من التجارب العملية.

ولكن تشير الخبرة العملية ان ممارسة العقاب غالبا ما ترتبط بعدم ادراك الطفل للسبب الذى يعاقب عليه، كذلك فان الألم والخوف الذى يشعر به الطفل سرعان ما ينتشر فى الموقف كله، بما فى ذلك الشخص الذى يصدر منه العقاب، عندما يحدث ذلك فان الطفل تكبر لديه مشاعر الحزن والألم والخوف والتقييد، والنتيجة انه لا يتوقف فحسب عن صدور هذا السلوك غير المرغوب فيه، بل يتوقف عن ان يتفاعل مع والديه، بل قد يتحاشهم تماما .

عادة ما يجد الاطفال صعوبة فى فهم السبب الذى يعاقبون عليه، وتؤكد هذه الحقيقة نتائج الكثير من التجارب العملية التى اجريت على الفئران حول مفهوم "اشارات الامان" Safety Signals فى هذه التجارب تتعرض الفئران لصدمة كهربائية والتى يسبقها نغمة عالية قبل حدوثها. هذه النغمة تكون مؤشرا للفأر بان شيئا خطيرا سوف يحدث، ومع تكرار ذلك يتعلم الفأر عند سماع هذه النغمة انه سيتعرض لصدمة كهربائية، ولذلك بمجرد ان يسمع هذا الصوت تظهر عليه علامات الخوف، الاهم من ذلك هو ان الفئران لا تظهر عليها أى علامات خوف اذا لم يسمعوا هذه النغمة، ان غياب هذه النغمة تعنى لهم ان هناك امان، لذلك فان علامات او اشارات الخطر مهمة، لانها تعنى فى حالة غيابها للكائن الحى معنى اخر و هو الامن والامان فحينما لا يكون هناك اشارات ثابتة تنذر بالخطر، لن يكون هناك امن او امان ثابت ايضا ويكون شعور

الفران بالخوف طول الوقت . فحينما يتعرض الفأر لصدمات كهربائية ويسبق هذه الصدمة حدوث هذه النغمة بدقة واحدة يشعر الفأر بالخوف خلال هذه الدقيقة فقط ثم يظل باقى الوقت فى نشاطه الطبيعي دون احساس باى خوف اخر .

نستنتج من هذه التجارب ان العقاب تفشل نتائجه نظرا لغياب اشارات الامان عند الطفل، فعندما تعاقب طفلك يجب ان يكون السبب الذى تعاقبه عليه واضحا له ، وما هو السلوك الذى يصدر عنه، ويكون غير مرغوب فيه، من ثم يعرف الطفل التمييز بين اشارات الخطر واشارات الامان . لا تعاقب طفلك على سلوكه العام، ولكن عاقبه على تصرف محدد واجعله يدرك عدم رغبتك فى حدوث هذا التصرف غير المرغوب فيه مرة اخرى .

حينما كانت ابنتى "نيكى" فى الثانية والنصف من عمرها كانت تلعب مع اختها "لارا" فى الخارج، حيث كانت تقذفها بكور الثلج واحدة تلو الاخرى ، اخبرتها والدتها بالتوقف عن ذلك، حيث قالت بعبارة محددة قائلة: "اذا قذفت كرة اخرى على اختك فسوف احبسك داخل المنزل ولن تخرجى للعب"، مع ذلك الفت "نيكى" بكرة ثلج اخرى على اختها، قامت "ماندى" زوجتى مباشرة وادخلت "نيكى" فى المنزل قائلة لها "انا اخبرتك اذا القيت كرة ثلج على اختك فسوف احبسك فى المنزل، ومع ذلك لم تنوقى عما تقومين به"، ببساطة شديدة ومهدوء قامت "ماندى" زوجتى بتذكير "نيكى" بالخطا الذى وقعت فيه ، هنا بكت نيكى واخذت تقول لها "انا مش هاعمل كده تانى مافيش كور ثلج تانى ، انا مش هارمى كور ثلج تانى" .

كنت احاول انا وزوجتى ان نتفادى العقاب كلما كان هناك بديلا اخر يمكن استخدامه . من المواقف التى تتكرر كثيرا لدى الاباء والامهات بكاء اولادهم واستمرارهم فى النحيب والتهديد، اذا تم عقابهم على فعل شىء، انا وزوجتى "ماندى" طريقة صممتنا عليها" الوجه المبتسم "Smily Face" .

حينما كان ابنتا "دارى" فى الرابعة من العمر، كان ييكي كل يوم حينما يضطر للذهاب الى سريره فى الميعاد المحدد له ، حيث كان يريد ان يستمر عشر دقائق اخرى

مستيقظا قبل الذهاب للنوم ، في اليوم التالي اجلسته "ماندى" بجانبها وطلبت منه ان يرسم لها وجه على ورقة بيضاء ، ولكن بدون فم ، ثم سألته : كيف كان وجهك بالامس وانت ذاهب للنوم ، حاول ان ترسم هذا الوجه ، قام "دارى" برسم تكثيره كبيرة على الوجه الذى رسمه.

سألته "ماندى" " لماذا كنت عابسا وانت ذاهب للسرير لتنام " ؟ .

اجاب "دارى" " كنت اريد ان ابقى قليلا لاكمل اللعب " .

سألت "ماندى" "انت بتصبح وتشتكى منى ، أليس كذلك ؟ "

اجاب "دارى" : نعم .

سألت "ماندى" تعتقد لو انك تريد ان تحقق لك ماما ما تريد ، وتبقى لمدة عشر دقائق زيادة من أجل أن تكمل لعبك، هل يكون وجهك هكذا ، حاول أن ترسم لى صورة وجه اخر بدون فم . سارع دارى بعد ان فكر وقال لنفسه "وجه مبتسم" قام دارى على الفور برسم وجه عليه ابتسامه كبيرة على الفم . منذ ذلك الحين تعلم دارى ان يتسم ويضحك عندما يريد ان يطلب شيئا من والدته ، وتكون فى استطاعتها ان تفعله .

إن نشأة الطفل فى جو يملأه الحب والدفء والحنان والامان غير المشروط يكون هام جدا . إن احاطة الطفل بكثير من الاحداث المبهجة ووجوه مبتسمة مع المديح والثناء المشروط بانجازات معينة ، يضى على الطفل مزيدا من المشاعر الايجابية التى تقوى شخصيته وتجعله اكثر نشاطا وحيوية .

### مساوى العقاب والثواب غير المتسق :

أحد العيوب المترتبة على عدم اثابة الطفل بصورة دائمة على كل افعاله الحسنة هو احساس الطفل فى بعض الاحيان بخيبة الامل ، حينما يمدح احيانا أو حينما يتوقع ان يمدح على تصرف حسن صدر عنه ولم يتم الثناء عليه ، مع ذلك فان المديح يكون له

عواقب وحيدة ، حيث تجعل من طفلك شخصية مدللة . ان المديح والثناء اذا تم استخدامهما بطريقة سليمة وغير مبالغ فيها فانه يقى الطفل من سمة قلة الحيلة ، حيث ستوقع الطفل ان يثاب على كل صغيرة وكبيرة ، كذلك فان عقاب الطفل مع توضيح الاسباب التي يعاقب عليها لا يكون له ضرر كبير سوى شعور الطفل بالخطا والذنب ، مع ذلك ان تعليم ابناءنا الكف عن السلوك غير المقبول والتصرفات الحمقاء لا يقارن في اهميته بشعورهم احيانا بالذنب فذلك مطلوب في بعض الاحيان .

### ٥- التنافس بين الاخوة :

هناك اعتقاد شائع بوجود تنافس دائما بين الاخوة ، وان هذا التنافس يبدأ عادة عند قدوم طفل جديد ، حيث يهدد الطفل القادم الاخوة الاكبر عمرا ، وعادة ما تتخذ مثل هذه المناقشة لكي تفسر لنا ضعف العلاقات القائمة التي نراها بين الاخوة في بعض الاحيان ، يعتبر موضوع التنافس بين الاخوة احد الامثلة الحية التي يمكن من خلالها ان نميز بين علم النفس بمعناه التقليدي وعلم النفس الايجابي .

تؤكد الملاحظات في علم النفس المرضى ان الغيرة والحقد والكراهية كلها مشاعر عامة موجودة عبر جميع الثقافات ، وانما جزء من طبيعة الانسان ، مع ذلك فان هذه الملاحظات قد تكون منبثقة من مجتمعات معينة ينتشر بين افرادها الحروب او المنازعات او بين مجتمعات فقيرة ومحرومة او بين افراد يعانون من امراض نفسية معينة ، مع ذلك فاني اعتقد بان التنافس بين الاخوة ينشأ عادة بين افراد الاسرة التي تفتقد الاهتمام والرعاية والعناية بابنائها ، فهناك دائما صراع بين الاخوة من سيكسب حب واهتمام ورعاية الوالدين ومن سيخسر هذا الاهتمام ؟ في مثل هذا المناخ تتجسد مشاعر الغيرة والكراهية والوحدة والحزن... الخ ومثل هذا المناخ هو الذي اهتم به فرويد وتلامذته من بعده ، والذي اعطى لونا سائدا لعلم النفس في احدى فترات تطوره .

ولكن يبدو انه غاب عن ملاحظة الكثيرين منا بما فيهم الاباء والامهات ، ان المنافسة بين الاخوة قد لا تظهر بوضوح في تلك الاسر الغنية بدفء المشاعر الوجدانية

والانجابية كثرة الرعاية الاولى ، ومهما كانت الصعوبات التي تواجه الاباء والامهات في تنشئة الطفل ، فانه يجب ان يضعوا في اعتبارهم ، اهمية توفر المشاعر الوجدانية والحب بين ابناءهم .

هنا أسوق بعض الوقائع التي قد تكون فعالة من حيث اعطاء اهمية ومسئولية للاطفال الاكبر سنا ، والتي تقلل الى كبير من مشاعر المنافسة او الغيرة عند قدوم طفل جديد . لاحظت على زوجتي "ماندى" بعض الطقوس التي تقوم بها عند عودتها من المستشفى بعد ولادة طفل جديد ، كانت "لارا" ابنتنا الكبرى عمرها سنتين ونصف حينما رزقنا بالمولود الثاني "نيكي" عندما دخلت زوجتي "ماندى" المنزل لأول مرة بعد ولادة "نيكي" طلبت من "لارا" ان تجلس كالقرفصاء وتغمد ذارعها جنباً الى جنب ، ثم وضعت "نيكي" مولودتنا الصغيرة بين يديها ، كانت زوجتي "ماندى" تكرر هذه العادة عند ولادة كل مولود جديد لنا .

اعتقد ان هذا الاجراء كان يساعد الى حد كبير في اشعار المولود الصغير بالدفء والحماية من جانب اخيه الاكبر ، وليس بانه ملفوظ وغير مرحب به .

ان منطق زوجتي "ماندى" وراء ممارسة هذه العادة عند قدوم طفل جديد هي اعتقادها بان كل طفل لديه الرغبة في الشعور بانه مهم ، وموضع ثقة ، ولا يمكن الاستغناء عنه . واذا لم يتحقق للطفل مثل هذه الرغبات ، هنا يمكن ان تنشأ الغيرة والمنافسة عند الاكبر عند قدوم طفل جديد في الاسرة .

بعد ولادة "نيكي" مباشرة بدانا نلاحظ ظهور بعض الغيرة والمنافسة لدى ابنتنا الكبيرة . في الصباح التالي دخلت "لارا" حجرة "نيكي" حيث كانت "ماندى" روجتي مشعولة في ارضاع اختها ، طلبت "لارا" من امها منشقة لتجفف يدها ، احبرتها "ماندى" بانها مشعولة وانه يمكنها ان تبحث عنها بنفسها ، انفجرت "لارا" في البكاء وحرحت على الفور وفي مساء ذلك اليوم بينما كانت "ماندى" تغير ملابس "نيكي" دخلت "لارا" عليها واخبرتها بانها تكره "نيكي" ثم ضربت "ماندى" بشدة على ساقيها.

لا يحتاج مثل هذا الموقف لاي متخصص في علم النفس لكي يفسره لنا ، فهذا الموقف يعكس بوضوح مدى الشعور بالغيرة والمنافسة عند "لارا" بعد قدوم "نيكي" ، لذلك قامت "ماندى" على الفور وطلبت من "لارا" ان تساعدتها فيما تقوم به من تنظيف وتعير ملابس "نيكي" حيث ان "نيكي" في حاجة لمساعدتها وعلى الفور بدأت "لارا" في مساعدة "ماندى" لكي تنظف "نيكي" . بدأت "لارا" تبحث "لماندى" عن الفوط الخاصة بعملية التنظيف ثم بدأت تعطيها حافظة جديدة وتلقى بالحفاضة القديمة في سلة المهملات . وفي النهاية اتجهت "ماندى" و"لارا" للحمام لكي تغسل كل منهما يديها . ربما اخذت هذه العملية وقتا مضاعفا من "ماندى" في تدريب "لارا" على فعل بعض الاشياء مع ذلك فان مضاعفة الوقت لا تقاس بمقدار شعور "لارا" باهميتها بالنسبة "لنيكي" ومساعدتها لها .

ربما يفسر المحللون النفسيون اصحاب مدرسة فرويد هذا الموقف بأن مساعدة "لارا" امها في تنظيف اختها يمثل عبئا جديدا عليها من اختها الصغرى التي تمثل منافسا حقيقيا لها وربما يؤدي مساعدتها لامها في التحقير من شأنها ، مع ذلك فإن الباحثين في علم النفس الايجابي يرون ان هذا الموقف من شأنه ان يعطى "لارا" مزيدا من الاحساس بالمسئولية والاهمية ومزيدا من الاحساس بالامن والامان والخصوصية باعتبارها الاخت الأكبر .

بعد ذلك بسبع سنوات تعرضت "لارا" لحادثة بسيطة اثناء نزحلقها على الجعيد ، حيث كسرت إحدى ذارعيها ، في هذا الوقت جاء دور "نيكي" لكي تساعد اختها "لارا" .

لم تكن "نيكي" متفوقة في دراستها مثل "لارا" ، ومع ذلك فقد كانت احدى مواطني القوة عند "نيكي" انها حنونة وعطوفة على الآخرين، ادركت "ماندى" روجتي ذلك منذ البداية ، وحاولت ان تنمي هذه السمة عند "نيكي" وحاولت في نفس الوقت ان تخفف من مشاعر الغيرة التي يمكن ان تنشأ عندها تجاه اختها "لارا" .

عندما كسرت "لارا" ذراعها جاءت الفرصة "لنيكي" لكي تظهر وجودها وأهميتها وتكشف عن محاسن شخصيتها قامت "نيكي" تقريبا بدور الممرضة لاحتها ، فقد كانت تقوم بضغط معجون الاسنان لها ، تساعدنا في ربط حدائنا ، تمشط شعرها ، حتى أثناء النوم كانت "نيكي" دائما تجلس بجوار "لارا" لكي تمسك لها الكيس البلاستيك الذي يحمل الضمادة الملفوفة على ذراع احتها حتى تستطيع النوم .

هناك مبدأ هام يقوم عليه مفهوم التصعيد المتتالي للمشاعر الايجابية ، وهو التصعيد لـحارج outward spiral ، إن قيام "نيكي" بمساعدة احتها "لارا" في محنتها لم يساعدنا فحسب على ارتفاع روحها المعنوية واحساسها بأهميتها ، بل ايضا انعكس على ادائها في المدرسة وعلى تفوقها في بعض الانشطة الرياضية مثل رياضة التنس .

ان مواطن القوة في شخصية كل طفل تبدأ في الظهور في حوالى منتصف فترة الطفولة ، ويمكن الاستفادة من ذلك في اضعاف روح الغيرة التي قد تنشأ بين الاخوة .

لقد اعدنا تنظيم الحياة داخل الاسرة طبقا لنظام روتيني معين، حيث يقوم كل فرد بعمل معين يتفق مع ميوله واهتماماته . ربما يكون للعمل الروتيني بعض المساوئ حيث يؤدي الى الاحساس بالرتابة والملل ، مع ذلك فقد وجد جورج فيالنت George Vaillant في دراسته في جامعة هارفارد التي اجراها على مجموعة من الافراد في سن الشباب وحتى الممات في الفترة من ١٩٣٩ - ١٩٤٤ ان اداء الفرد لعمل معين يحبه منذ الصغر ويتفق مع ميوله واستعداداته يعتبر احد المؤشرات القوية للصحة النفسية والعقلية فيما بعد . وقد عملنا بهذه النصيحة حيث وزعنا بعض الاعمال المنزلية بين الإخوة حسب اهتمامات كل منهم . قامت نيكي برعاية الكلاب في المنزل ، وكانت لدينا سحفاة كانت تقوم بترتيب وتنظيف مكائنا كل يوم . اما لارا لانها تتميز بالدقة في الاداء فكانت تقوم بترتيب الفراش ، اما دارى فقد كان يقوم بغسيل الاطباق حيث كان يفرح ويتعش باللعب في الماء.

باعطاء كل طفل مهمة يومية تتفق مع ميوله واهتماماته حاولنا ان نتغلب على مشاعر الغيرة التي قد تنشأ بين الاخوة وقد اخذنا في ذلك بحكمة ونصيحة جورج فيالنت .



## الاثار الجانبية للقضاء على الغيرة بين الاخوة :

علينا الاعتراف منذ البداية ان الغيرة بين الاخوة هي شئ قائم وموجود بالفعل ، ولكن علينا ايضا ان نعترف بان ظهور الغيرة بين الاخوة وزيادتها انما ينشا من نقصان الرعاية والاهتمام والحب الذى نعطيه لهم ، ان القاعدة الاولى المشتركة التى نجدتها فى كثير من الكتب الشائعة والمتداولة بين الناس عن تربية ابناءهم مثل كتاب دكتور سبوك Dr. Spock او بينلوب ليش Penelope Leach ، ان من يقرأ هذه الكتب يعرف تماما اهمية الرعاية والاهتمام الذى يجب ان تحظى به "لارا" عند ولادة "نيكى" .

واذا انتقلنا الى الواقع نجد ان مثل هذا الاهتمام والحب والذى يجب ان يعطيه الوالسدان لـ لالاخ الاكبر عند ولادة طفل جديد يكون محكوم دائما بضيق وقتهم وعدد الاطفال داخل الاسرة ، لذلك انا لا استطيع ان اطالب كل اب وام بان تقلل من ساعات عملها لكى تقضيه مع اولادها ، فانا اعرف اهمية العمل بالنسبة لهم ، ولكن يود ان يؤكد حقيقة هامة وهى ان وقود الغيرة التى تنشأ بين الاخوة عادة تاتى من خوف الابن الاكبر من ان يفقد الحب والاهتمام والرعاية التى كان يحظى بها قبل ولادة اخيه ، لذلك فانى اعتقد ان قدوم طفل جديد فى الاسرة يجب ان يؤخذ كفرصة لتبادل الأدوار ، حيث يعطى الاح الاكبر دورا جديدا من تحمل المسئولية ومزيد من الثقة والاعتماد عليه .

احد المخاطر التى يمكن ان تنتج عن هذه الطريقة - على الاقل نظريا - هى ان يتحمل الطفل الاكبر مزيدا من المسئولية عند قدوم اخ او اخت له مما يثير حفيظته لزيادة اعباءه او واجباته مما يجعل قدوم هذا الطفل الجديد شيئا مكروها له ، مع ذلك فسان حيرتى العملية مع اولادى لم تكشف عن ذلك ابدا خاصة اذا كانت المهام التى يعطونها للاخ الاكبر تكون مهام بسيطة ورمزية وليست اعباء حقيقية عليه .

## ٦ . التسلية وقت النوم :

من افضل الأوقات التى يمكن فيها تنمية بعض المشاعر الإيجابية عند الطفل هو قبل النوم ، فعادة ما يقوم الوالدان بتقيل أبنائهم قبل النوم أو القيام ببعض الأدعية أو أجراء

بعض الطقوس الأخرى ، ومع ذلك فقد كرسنا الربع ساعة الأخيرة من كل يوم وقبل الذهاب لنوم لممارسة بعض العادات المسلية للأطفال وذلك بدلا من مشاهدة التلفزيون او تنظيف الأطباق ، وكانت هناك عادتان ريتسيان الاولى اسمها "اسعد الأوقات" والثانية اسمها "ارض الأحلام" .

### اسعد الاوقات :

يستطيع اى طفل الحصول على ما يريد من اللعب من محل بيع اللعب مثل محل تويترزاس Toys Rus ، مع ذلك فقد يكون هذا الطفل تعيس ولا يعيش حياة نفسية سعيدة ، ان المهم حقيقة هو ما يتبقى في ذهن الطفل من مشاعر ايجابية وافكار بناءة ، فكم عدد الذكريات الجيدة والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم لكل فرد ؟ من الصعب ايجاد واستمرار المزاج السيء مع كثرة الذكريات الحلوة والتوقعات الجميلة والايامن العميق ، ومن الصعب ايضا ايجاد واستمرار المزاج الحسن والفكر الصافي مع زيادة عدد الاحداث والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم ، والسؤال الان :ما هو بالتحديد مقدار هذه النسبة ؟

اهتم اثنان من الباحثين في علم النفس في جامعة بيسترج Pitsburg في بنسلفانيا باحصاء عدد الافكار الجيدة وعدد الافكار السيئة التى توجد لدى مجموعات مختلفة من الافراد ، وكان اهتمامهم هو حساب النسب بين كل منهما ، وقد تم قياس الافكار باشكال مختلفة مثلا ، بعد اجراء ٢٧ دراسة توصل الباحثان الى ان مرضى الاكتئاب تكون النسب لديهم ١:١ اى لكل فكرة جيدة يوجد ما يقابلها فكرة سيئة اما الافراد غير الاكتايين فكانت النسبة لديهم ١:٢ ، وعلى الرغم من بساطة هذه النتيجة مع ذلك فانها فعالة كثيرا في ممارسة العلاج ، فالاكثايون الذين تصل النسبة لديهم ١:٢ بعد العلاج هم الذين يتحسنون ، اما الذين تستمر هذه النسبة لديهم ثالثة ١:١ فهم الذين لا يستفيدون من العلاج .

لقد استخدمنا طريقة "اسعد الاوقات" مع اطفالنا قبل النوم حتى نشكل تفكيرهم مد الصغر على ان يكون ايجابيا ، ويكونوا في حالة من السعادة والمرح قبل النوم بحيث يؤثر ذلك على تفكيرهم وشخصياتهم عندما يكبرون .

الاسوار مطفأة ، زوجتي "ماندى" ومعها ابنتنا "لارا" عمرها ٥ سنوات و "نيكى"  
٣ سنوات ، وهما يحاولان الدخول في النوم .

'ماندى' : ما هي احب الاعمال والافعال التي قمت بها اليوم يا "لارا"؟

"لارا" . احببت اللعب / احببت الذهاب الى الحديقة العامة مع اصحابي / سعدت  
بأكل قطع البسكويت في منزل / احببت السباحة والغطس مع ابي / احببت  
تناول الغذاء في الخارج وأن امسك طبقى بنفسى .

"نيكى" : احببت اكل الشيكولاتة بالفراولة .

"لارا" : احببت معاكسنى لاختى "دارى" واحببت خلع ملابسى وان اظل بملابسى  
الداخلية .

'نيكى' : انا ايضا .

"لارا" : سعدت بأن أقرأ بعض الكلمات / احببت رؤية الناس وهم يصفقون في  
الظابور داخل المتزة / احببت شراء تذكرة السينما مع امى .

"ماندى" : هل هناك شيء اخر .

"لارا" : احببت لعبة "المكعبات" مع اخى "دارى" عند العشاء / احببت اللعب مع  
نيكى ونحن في الحمام / احببت لعبة الماكينة الحارقة مع ابي واحببت رؤية  
كرتون بارنى .

"نيكى" : انا ايضا احببت كرتون بارنى .

"ماندى" : هل حدث شيء سيء لكما اليوم ؟

"لارا" : نعم عضنى "دارى" اليوم في ظهري .

"ماندى" : نعم انما كانت مؤلمة .

"لارا" : مؤلمة كثيرا .

"ماندى": نعم دارى لا يزال طفلا صغيرا، علينا ان نعلمه الا يفعل ذلك، ولنبدأ من الغد.

'لارا': ايضا لاحب ان يموت ارنب صديقى، ولم احب اكثر واكثر ان يكون السبب فى ذلك هو كلبنا ريدى الذى التهم ارنب صديقى .  
 "ماندى": نعم ان ذلك كان شيئا سيئا .

"لارا": لا قد كان شيئا فظيحا .

"ماندى": لم احب القصة التى روتها لى نيكى اليوم، ولكن اعتقد انها لازالت صغيرة وغير قادرة على الفهم، وقد تكون من وحى خيالها، من المخزى طبعاً ان يموت الارنب "بانى"، ولكنه كان عجوزا ومريضا، ربما يقوم والد ليهى بشراء واحد اخر لها .

"لارا": ربما.

"ماندى": يبدو لى انك امضيت يوما سعيدا.

"لارا": كم شيء سعيد حدث لى اليوم ؟

"ماندى": اعتقد بعد التخمين ١٥ حدثا .

"لارا": كم عدد الاشياء السيئة .

"ماندى": اثنين .

"لارا": ١٥ حدث جيد فى يوم واحد ! يا ترى ماذا سنفعل غدا .

كنما كبر اطفالنا كنا نحاول ان نقوم بمحاولة المراجعة ماذا سيفعلون غدا ؟ وكنا نحاول ذلك بان نسالهم ماذا تنوون ان تفعلوا غدا ؟

لم تنلح هذه الطريقة عندما كان عمر أولادنا ثلاثة سنوات فاقبل، حيث سيظلون متددودين لما فعلوه اليوم بالتالى ولا يستغرقون فى النوم سريعا، وانما كانت هذه الطريقة مفيدة عندما وصل عمر الأطفال إلى خمسة سنوات فاكتر، وقد ساعدت هذه الطريقة كثيرا على ساء تفكير اطفالنا لكى يكون تفكيراً مستقبلياً، وسوف اناقش هذا لاحقا .

## ارض الاحلام :

ان ما يفكر فيه الطفل قبل الخلود إلى النوم يكون عادة المادة الخام التي ينسج منها أحلامه، فكلما كانت هذه المادة غنية بالصور الخيالية وبالمشاعر الدافئة كلما ساعد ذلك على ان تكون أحلام الطفل سعيدة وكان مزاجه إيجابيا.

هناك كثير من التراث العلمى الذى يتحدث عن العلاقة بين أحلام الفرد وبين مزاجه، فاحلام الأفراد المكتبيين دائما ما تكون مليئة بالمشاعر الحزينة والأليمة (فقدان شخص عزيز... الخ) "ومن الطريف ان نلاحظ ان أدوية الاكتئاب غالبا ما تميل إلى كسر حلقة الأحلام عند هؤلاء الأفراد".

لقد استخدمت لعبة "ارض الأحلام" مع أطفالى لكى أساعدهم على بناء مزاج إيجابى منذ الطفولة وعلى ان تكون أحلامهم سعيدة . تبدأ هذه اللعبة بأننى أسأل كل طفل قبل الذهاب إلى النوم ان يستدعى فى ذاكرته صورة سعيدة ، كان من السهل على الأطفال استحضار مثل هذه الصورة خاصة بعد الانتهاء من لعبة " اسعد الأوقات"، ان على كل طفل ان يصف هذه الصورة، ثم اطلب من كل واحد منهم ان يركز جيدا فيها ثم يعطيها اسما .

إحدى الصور التى استدعاها ابنى دارى هى انه كان يلعب مع أخته "كارلى" لعبة أطلق عليها اسم "Beads" حيث كان يجرى من على بعد فى اتجاه "كارلى" ، لكى تصطدم رأسها ببطنه فيقع على الأرض وتضحك "كارلى" .

كنست اطلب من كل طفل بعد ذلك وبصوت مميز للأصوات التى نستخدمها فى عمليات التنويم المغناطيسى "أنا أريد من كل واحد منكم ثلاثة أشياء" .

اولا - حاول ان تحتفظ بهذه الصورة اطول فترة ممكنة فى ذهنك .

ثانيا - اذكر اسم هذه اللعبة أكبر عدد من المرات .

ثالثا - حاول أن تحلم بهذه اللعبة .

وحدث ان هذه الطريقة تساعد أطفالنا على النوم الهادئ والأحلام السعيدة، بالإضافة إلى ذلك كنت استخدم هذه الطريقة في بعض ورش العمل العلاجية، ووجدت ان هذه الطريقة تساعد على زيادة احتمال ان يحصل المريض على حلم مناسب .

### الاثار الجانبية لتسالي ما قبل النوم :

العيب الوحيد لاستخدام طريقة " تسالي ما قبل النوم " هو انك نخسر حوالي ربع ساعة من وقتك كنت تستخدمه في شيء آخر، ولكنني اشك في انك يمكن ان تمضي هذا الوقت في شيء مفيد ومهم مثل ما يمكن ان تفعله مع أطفالك الصغار في هذا الوقت .

### ٧ - عقد صفقة :

لم أجد سوى ميزة واحدة لاستخدام طريقة التدعيم الإيجابي Positive Reinforcements مع أطفالى ، حيث اعتمدت عليها في تغيير بعض علامات التحهم والتكشير Frown على وجوههم إلى ابتسامات، فقد اكتشفنا ان أطفالنا يمرون بمرحلة خاصة وهي انهم عندما يطلبون أى طلب، دائما ما يرتبط ذلك بوجه عبوس ومنتهم أو بالنحيب والبكاء، ولكننا وضعنا لهم قاعدة واضحة وهي ان استجابتنا لمطالبهم سوف ترتبط دائما بوجود ابتسامة على وجوههم بدلا من التكشير .

وعلى الرغم من عدم اقتناعى الكامل بمبدأ التدعيم الإيجابي المباشر لأى سلوك مرغوب يصدر عند الطفل - طبقا لنظرية سكينر - فإننى بادرت بتدعيم ابنتى "لارا" عندما بلغت عامها الأول ونطقت لأول مرة اسم "دادى" حيث أغرقتها بالعديد من القبلات، وعلى الرغم من أنما ابتسمت لذلك وبدأت عليها بعض علامات الدهشة والحيرة، فهى لم تكرر هذه الكلمة مرة أخرى بعد التدعيم .

وبصرف النظر عن هذه الحيرة فان هناك الكثير من الآباء والأمهات الذين يؤمنون بالمبادئ التى قدمها سكينر مثل ان وجود رابطة شرطية بين السلوك المرغوب فيه وبين التدعيم المباشر للطفل هو الأساس الذى يقوم عليه تنشئة الأطفال.

كانت زوجتي "ماندى" غير مقتنعة تماما بمبدأ التدعيم الإيجابي ← السلوك المرغوب فيه، وذلك على الرغم من تخصصها العلمى فى الجامعة فى علم النفس، فقد كانت رؤيتها العلمية مغايرة لذلك حيث إنها كانت ترى ان الأطفال وحتى اصغار منهم لا يميلون إلى تكرار السلوك الذى تم تدعيمه ( السلوك السابق ) بل ان تفكيرهم يميل إلى كونه تفكيراً مستقبلياً، فهم يميلون إلى تكرار السلوك الذى يحقق لهم شيئاً فيما بعد .

أحياناً ما يثير استياء الأباء والأمهات ان أولادهم الصغار فى سن ٤-٥ سنوات يدخلون فى سلسلة من الأفعال المتلاحقة التى تؤدى بهم إلى صدور سلوك غير مرغوب فيه، ولا يستطيع الأباء تحمل هذا السلوك كثيراً ويبدو انه من الصعب تغييره .

بالنسبة لابنتنا "نيكى" ظلت لمدة أسبوع تحتبى فى مكان داخل منزلنا القديم والكبير، وكان هذا السلوك يتكرر عدة مرات فى اليوم، أحياناً ما نكون على عجل لدخول، وعلى الرغم من مناداة "ماندى" لها بأعلى صوت، فان "نيكى" تظل فى مكانها ولا تظهر ، وقد تقوم "لارا" بملاحظة طفلنا الرضيع دارى وتقوم 'ماندى' بالبحث عنها فى كل مكان ولكن بلا جدوى ، حاولت "ماندى" ان تمنع 'نيكى' عن هذا السلوك مستخدمة معها كل الوان العقاب التى يقترحها سكينر، جربت "ماندى" ان تحبسها فى حجرها أحياناً، أوضحت لها ان هذا السلوك خطراً عليها / أحياناً تقبح فى وجهها وتوبخها على ذلك / أحياناً تتجاهل هذا السلوك ، ولكن لم تنجح أى من هذه الطرق، وكان هذا السلوك يزداد أكثر وأكثر على الرغم من اقتناع "نيكى" بأنه سلوك سيئ وغير مرغوب فيه، ولكنها لم تعرف كيف تتوقف عنه .

بدأت "ماندى" تفقد الأمل فى كف "نيكى" عن هذا السلوك، ولكنها ذات صباح - أخبرت "نيكى" فى رأيها عن عقد اتفاق بينهما، كان هذا الاتفاق هو شراء ماندى 'إحدى عرائس باربى الجديدة' والتى ظلت "نيكى" متعلقة بشرائها لمدة ستة شهور، وكانت على قائمة المشتريات التى ستقوم باقتنائها فى عيد ميلادها القادم الذى لا يزال بعيداً نحوالى ستة اشهر .

اقترحت "ماندى" على "نيكى" ان تشتري لها عروسه باربى الجديدة، وذلك في مقابل ان تحقق "نيكى" شيئين، الشيء الأول هو ان تتوقف عن سلوك الاحتساء، وثانياً، انما تجرد ان تنادى "ماندى" عليها تحضر في الحال، أجابت "نيكى" على الفور بالواقعة، ولكن "ماندى" أخبرتها بان هناك شرطين آخرين هما : الأول هو ان عدم حضور "نيكى" على الفور عند مناداة "ماندى" عليها فان ذلك سوف يحرمها من العروسة بسببى لمدة أسبوع، وإذا حدث ذلك مرتين فسوف تقوم "ماندى" بإرجاع اللعبة للمحل وتحرم "نيكى" هائياً من لعبتها .

منذ ذلك الحين لم تعد "نيكى" لممارسة سلوك الاختفاء مرة أخرى، وقد استخدمنا هذه الطريقة أيضاً مع "دارى" الصغير حيث قمنا بشراء لعبة "جوى" له والتي كان متعلقاً بها، وقد ساعده ذلك في التوقف عن النحيب والبكاء عند كل صغيرة وكبيرة، وكان ذلك أشبه بمفعول السحر، كذلك استخدمنا هذه الطريقة في أكثر من موقف، وذلك حينما كانت تفشل كل الطرق الأخرى التي تقوم على المكافأة والعقاب بصورته التقليدية .

إن "طريقة الاتفاق" أو عقد صفقة تكون بمثابة وقفة لكسر حلقة استمرارية ممارسة سلوك غير مرغوب فيه، وذلك بخلق مفاجأة جديدة للطفل، حيث تساعد هذه المفاجأة على استثارة مشاعر إيجابية عند الطفل التي من شأنها ان تساعد على تفعيل واستمرار ممارسة السلوك المرغوب فيه، والتوقف عن السلوك غير المرغوب فيه، وذلك للاحتفاظ بهذه المفاجأة بدلاً من فقدانها .

إن عقد صفقة مع طفل وهو في الرابعة من عمره يتضمن العديد من المعايير : أولاً انه تمكن تعليم الطفل كيف يرم اتفاقاً بينه وبين والديه، ويعرف كيف يحافظ عليه، وثانياً . فان المكافأة التي تقدم للطفل تقدم له قبل صدور السلوك المرغوب فيه وليس بعده، ثانياً تعليم الطفل انه إذا أحل بشروط الاتفاق عند صدور السلوك غير المرغوب فيه فسوف يخسر كل المكاسب التي حصل عليها، باختصار شديد فان هذه الطريقة تساعد على خلق طفل ذو عقلية مستقبلية وإيجابية أكثر منه طفلاً سلبياً .



## مساوىء طريقة « عقد اتفاق »

هذا التكييف يجب استخدامه بدقة وبحذر وفي أضيق الحدود، فعلى الطفل أن يعرف أن هذه الطريقة هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن من خلالها الحصول على هدية غير متوقعة، ومن الصعب جدا الوصول إليها، لذلك انصح باستخدام هذه الطريقة فقط عند فشل جميع الطرق الأخرى من الثواب والعقاب كما ذكرنا سابقا، ويمكن استخدامها مرتين فقط في مرحلة الطفولة المبكرة لا تستخدم هذه الطريقة في الأشياء البسيطة اليومية مثل " النوم"، "الأكل"، "اتباع قواعد النظام والنظافة"، كذلك غير مسموح احلاقيا باى محاولة للتحايل فمثلا كانت نيكى تعرف جيدا إنها إذا عادت إلى سلوك الاختفاء مرة أخرى فاتها لن ترى العروسة باربى على الإطلاق حيث ستعطيها لمن يحتاجها .

## قرارات العام الجديد:

كنا في بداية كل عام نتخذ مجموعة من القرارات مع أطفالنا، وكنا نعقد في منتصف العام اجتماعا أسرياً لمراجعة مدى الإنجاز الذى حققناه من هذه القرارات عندما بدأت اهتم بموضوع علم النفس الإيجابى لاحظت شيئا غريبا على هذه القرارات التى نتخذها، كانت معظم هذه القرارات تدور حول الاخطاء التى كنا نقع فيها، وعما يجب الا نفعله العام القادم مثلا "يجب الا اكون سخيفا مع أخى وأختى"، "يجب ان اكون مستمعا جيدا عندما تتحدث مائدى"، " يجب ان أتوقف عن النجيب والكاء"، " يجب الاتزيد عدد ملاعق السكر التى اخذها في فنجان القهوة عن اربعة" وهكذا ...

لقد اكتشفت أن اهتمام الإنسان فقط بمجرد ان استيقاظه من النوم بالتفكير فيما لا يجب عمله " لا لأكل الشيكولاتة والحلوى الكثيرة / لا لشرب الكحوليات / لا لعب القمار/ لا لارسال خطابات الكترونية سخيفة وعنيفة / .... الخ"، إن التفكير فيما لا يجب عمله او فعله فقط لا يساعد الفرد على ان يكون ايجابيا ومنتجا ونشيطا .

لذلك قررنا ان تكون قرارات هذا العام الجديد عن انجازتنا التي يجب ان نقوم بها، وعن اكتشاف مواطن القوة في كل فرد فينا ومحاولة تحقيقها .

'دارى' : سوف اتعلم دروس يبانو هذا العام .

"ماندى" : سوف اتعلم نظرية جديدة في علم النفس واطبقها على الاولاد .

'يكي' : سوف اتدرب اكثر في دروس البالية لكي اكسب المحبة .

"لارا" : سوف اكتب قصة واحاول نشرها .

'دادى' : سوف اكتب عن علم النفس الايجابي وسوف تكون هذه السنة افضل سنة في حياتي .

عقدنا اجتماعنا نصف السنوى في فصل الصيف لمراجعة كل منا ما انجزه، ويبدو أن أربعة منا لا يزالون في مواصلة اعمالهم .

### مواطن القوة والتميز عند الاطفال الصغار :

يتناول الجزء الأول من هذا الفصل طرق تنشئة الجانب الوجداني للأطفال الصغار، والمنطق الذى يقف وراء هذا الموضوع هو أن تنمية المشاعر الايجابية عند الأطفال تساعد على تنمية روح الاستكشاف والتي تؤدي إلى تعلم مهارات جديدة والتمكن منها، مما لا يؤدي إلى مزيد من المشاعر الايجابية فحسب، بل إلى اكتشاف مواطن القوة لدى كل طفل من اطفالك .

من ثم فان هدف علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بتنشئة الأطفال هو زيادة المشاعر الإيجابية عند الطفل، وذلك حتى سن السابعة من العمر، حتى هذا السن سوف تكتشف أنت وطفلك بعض مواطن القوة في شخصيته والتي تبدأ في التفوق والظهور، ولكي تساعدكم في تحديد مثل هذه السمات قامت كاترين داهلسجارد Katherine Dahlsgard بعمل استبيان خاص باكتشاف مواطن القوة عند الأطفال وهو على غرار الاستبيان الذى قدمناه في الفصل التاسع ، يمكنك أن تأخذ هذا الاختبار من على شبكة

الإنترنت، حيث ستعطيك الإجابة مباشرة، إذا كنت تستخدم شبكة الإنترنت ، اذهب  
ألا أنت وطفلك على العنوان التالي : [WWW.authentic happiness.org](http://WWW.authentic happiness.org)

اطلب من طفلك أن يجيب على عبارات هذا الاستبيان بمفرده، بعد ذلك يقوم  
باستدعائك لمعرفة النتيجة .

وهؤلاء الذين ليس لديهم مثل هذه الوسيلة من الاتصال هناك طريقة أخرى أقل  
دقة، وهي أن تقرأ لطفلك كل عبارة من عبارات هذا الاستبيان إذا كان طفلك عمره  
أقل من عشر سنوات وإذا كان أكبر من ذلك يمكنه أن يقرأ بنفسه ويجب عليه .

يتكون هذا الاختبار من أكثر الأسئلة المميزة لكل سمة من السمات الخاصة  
الموجودة في الاستبيان الكامل الموجود على شبكة الانترنت . وسوف تحدد الإجابات  
على عبارات هذا الاستبيان مواطن القوة لدى طفلك .

### استبيان مواطن القوة ( كاترين داهلسجارد )

#### ١ - حب الاستطلاع Curiosity:

( أ ) إن عبارة " حتى ولو كنت بمفردى لا اشعر بالملل ابدا " :

- ٥ . تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ ( بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ ( بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) اذا اردت معرفة شيء فغالبا ما ابحث عنه في كتاب او على الكمبيوتر،  
وذلك اكثر من الاخرين الذين في مثل عمري :

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ ( بصفة عامة)

- ٣ محايدة (لا أعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق على ( بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق على مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على سمة حب الاستطلاع .

## ٢ - حب التعلم Love Learning :

( أ ) إن العبارة " اشعر بالسعادة البالغة حينما اتعلم شيئا جديدا " .

- ٥ تنطبق على تماما
- ٤ تنطبق على ( بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق على ( بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق على مطلقا

(ب) " اكره زيارة المتاحف "

- ٥ تنطبق على تماما
- ٤ تنطبق على ( بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق على ( بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق على مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك في حب التعلم .

### ٣ - الحكم على الاشياء Judgment :

( أ ) إن عبارة " اذا ظهرت مشكلة ما بين الاصدقاء عند ممارسة أى لعبة او نشاط فانا نستطيع ان اكتشف لماذا حدثت هذه المشكلة "

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

( ب ) " بخبرني والدى دائما بان حكمى على الاشياء يكون خطأ "

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على سمة " الحكم على الاشياء " .

### ٤ - البراعة Ingenuity :

( أ ) إن عبارة " تاتى الى دائما افكار جديدة لفعل اشياء مريحة وظريفة " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

( ب ) " انا اكثر قدرة على التخيل من الاطفال في مثل عمري "

- ٥ تنطبق علىّ تماما  
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)  
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)  
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)  
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "الأصالة والتحديد".

#### ٥ - الذكاء الاجتماعي Social Intelligence :

( أ ) إن عبارة " بصرف النظر عن مجموعة الأطفال التي أتعامل معها فأنا دائما أستطيع التكيف مع الجماعة "

- ٥ تنطبق علىّ تماما  
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)  
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)  
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)  
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) "إذا كنت سعيدا أو حزينا أو غاضبا فأنا دائما اعرف لماذا ؟ "

- ٥ تنطبق علىّ تماما  
٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)  
٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)  
٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)  
١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "الذكاء الاجتماعي".

## ٦ - النظرة الناقبة Perspective :

( أ ) إن عبارة "يخبرني الكبار بأنني أتعامل بشكل ناضج بالنسبة لعمرى " :

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) "اعرف ما هي الأشياء التي تستحق الاهتمام في الحياة " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "البصيرة".

## ٧ - الجسارة والإقدام Valor :

( أ ) إن عبارة "احتمى بنفسى حتى ولو كنت خائفا " :

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) "افعل ما أراه صحيحا حتى ولو تم إغرائى بشيء آخر"

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "البسالة".

#### ٨ - المثابرة Perseverance :

(أ) إن عبارة "دائما ما يمدحني والدي لأننى أفى أى عمل أقوم به".

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) "حينما احصل على شيء أريده فان ذلك يرجع إلى أننى اعمل بجديه من اجل الحصول عليه".

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "المثابرة".



## ٩ - الإتساق مع الذات Integrity:

( أ ) إن عبارة " لم أطلع على مذكرات أى شخص أو على بريده الإلكتروني".

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " اكذب إذا تعرضت لمأزق " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "تكامل الشخصية " .

## ١٠ - العطف Kindness:

( أ ) إن العبارة " ابذل ما في وسعي لكى أتعاطف مع أى طفل جديد فى المدرسة " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " قمت بمساعدة جارى خلال الشهر الماضى دون أن يطلب منى ذلك " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هى درجتك على "العطف " .

#### ١١ - منح الحب Loving:

( أ ) إن العبارة " اعرف أننى أهم شخص فى حياة إنسان آخر " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) " حتى إذا كنت أتشاجر مع أخى أو أختى أو أولاد أعمامى مع ذلك فانا حقيقة اهتم بهم " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هى درجتك على "الغيرة " .

## ١٢ - المواطنة Citizenship:

( أ ) إن عبارة "استمتع فعلاً بانتمائي إلى أحد النوادي الاجتماعية أو أحد الأنشطة المدرسية".

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً                |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً             |

(ب) "في المدرسة أستطيع أن اعمل مع آخرين من زملائي بكفاءة".

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً                |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً             |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على "المواطنة".

## ١٣ - العدل Fairness:

( أ ) إن العبارة " حتى إذا لم اكن احب شخصا ما فأنني لا اظلمه " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً                |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً             |

(ب) " حينما أخطى فأننى اعترف بخطأى " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً                |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايضة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً             |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هى درجتك على "العدل" .

#### ١٤ - القيادة Leadership:

( أ ) إن العبارة " حينما لعب أى رياضة أو لعبة مع أصحابى فافهم يريدوننى أن أكون القائد " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً                |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايضة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً             |

(ب) "كقائد استطعت أن اكتسب ثقة واعجاب زملائى وأصدقائى " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماماً                |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايضة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقاً             |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هى درجتك على "القيادة" .

## ١٥ - ضبط النفس Self Control :

( أ ) إن عبارة "يمكنني أن أتوقف عن مشاهدة التلفزيون أو ألعاب الفيديو إذا طلب مني ذلك " .

- ٥ تنطبق عليّ تمامًا
- ٤ تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا أعرف علي وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق عليّ مطلقًا

( ب ) "دائمًا أتأخر في كل شيء" .

- ٥ تنطبق عليّ تمامًا
- ٤ تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا أعرف علي وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق عليّ مطلقًا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك علي "ضبط النفس" .

## ١٦ - التدبر Prudence :

( أ ) إن العبارة "أتحاشى المواقف والأشخاص الذين يسببون لي المتاعب " .

- ٥ تنطبق عليّ تمامًا
- ٤ تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا أعرف علي وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق عليّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق عليّ مطلقًا

(ب) " يقول الكبار عنى أننى احسن الاختيار حينما أقول شيئا أو افعله " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على " التدبر " .

#### ١٧ - التواضع Humility:

( أ ) إن العبارة " بدلا من أن أتحدث عن نفسى افضل أن يتكلم أصحابى عن أنفسهم " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " يصفى الناس بأننى طفل محب للتظاهر " .

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على " التواضع " .

## ١٨ - تذوق الجمال Appreciation of Beauty :

( أ ) إن العبارة " احب الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة الأفلام والرقصات اكثر من الأطفال فى مثل عمرى " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) " احب رؤية الأشجار وهى تغير ألوانها فى فصل الربيع " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هى درجتك على " التذوق الجمالى " .

## ١٩ - الامتان Gratitude :

( أ ) إن العبارة " حينما أفكر فى حياتى أجد أشياء كثيرة تستحق منى الشكر " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) " انس أن اشكر أساتذتي حينما يساعدوني " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك على " الامتحان " .

٢٠ - الأمل Hope :

( أ ) إن العبارة " حينما احصل على درجة سيئة في المدرسة دائما أفكر في أن احصل المرة القادمة على نتيجة افضل " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) " اعتقد إنني حينما اكبر سوف أكون إنسانا سعيدا " .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك في " الأمل " .



## ٢١ - الروحانية Spirituality :

( أ ) إن العبارة "اعتقد أن كل فرد له شخصية كما أن له هدف في الحياة" .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) "حينما يصيبني مكروه في الحياة فإن إيماني بالله يساعدي على الخروج من محنتي" .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك في "الروحانية" .

## ٢٢ - الصفح Forgiveness :

( أ ) إن العبارة "إذا جرح أحد مشاعري فأنتي لا أحاول أبدا أن أردّها له أو انتقم منه" .

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٥ | تنطبق علىّ تماما                 |
| ٤ | تنطبق علىّ (بصفة عامة)           |
| ٣ | محايدة (لا اعرف على وجه التحديد) |
| ٢ | لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)        |
| ١ | لا تنطبق علىّ مطلقا              |

(ب) "اسامح الناس حينما يخطئون".

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك في "التسامح".

٢٣ - الدعابة Humor:

(أ) إن العبارة "معظم أصحابي يخبروني بأنني حقيقة خفيف الظل في أي مكان أتواجد فيه".

- تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) "حينما يكون أحد أصحابي متضايقا أو يكون غير سعيد فأنني أقول أو الفعل شيئا مضحكا لكي اخفف من حدة الموقف".

- ٥ تنطبق علىّ تماما
- ٤ تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ٣ محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
- ٢ لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
- ١ لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك في "الدعابة".

( أ ) إن عبارة "أحب الحياة" .

٥	تنطبق علىّ تماما
٤	تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣	محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢	لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١	لا تنطبق علىّ مطلقا

(ب) " حينما استقيظ كل يوم في الصباح أكون نشيطا ومتحمسا لكي أبدا يومى " .

٥	تنطبق علىّ تماما
٤	تنطبق علىّ (بصفة عامة)
٣	محايدة (لا اعرف على وجه التحديد)
٢	لا تنطبق علىّ (بصفة عامة)
١	لا تنطبق علىّ مطلقا

اجمع درجات هذين البندين وسجل الدرجة هنا ..... هذه هي درجتك في " الحيوية" .

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبار، سوف يحصل ابنك على درجة يمكن تفسيرها بالرجوع إلى المعايير الخاصة بهذا الاختبار إذا كنت قد استخدمت شبكة الإنترنت، أما إذا كنت استخدمت الصور المختصرة للاختبار التي قدمناها في هذا الكتاب فيمكنك أن تسجل الدرجات التي حصل عليها طفلك على كل سمة من السمات الأربعة والعشرين وذلك على النحو التالي بعد ترتيبها من الأعلى إلى الأدنى :

الحكمة والمعرفة :

- ١ - حب الاستطلاع .
- ٢ - حب التعلم .
- ٣ - الحكم على الأشياء .

- ٤ - البراعة .
- ٥ - الذكاء الاجتماعي .
- ٦ - النظرة الثاقبة .

الشجاعة :

- ٧ - الجسارة والأقدام .
- ٨ - المثابرة .

الإنسانية :

- ٩ - العطف .
- ١٠ - المحبة .

العدالة :

- ١١ - المواطنة .
- ١٢ - العدل .
- ١٣ - القيادة .

الاعتدال :

- ١٤ - ضبط النفس .
- ١٥ - التدبير .
- ١٦ - التواضع .

التسامي :

- ١٧ - تذوق الجمال .
- ١٨ - الامتنان .
- ١٩ - الأمل .
- ٢٠ - الروحانية .
- ٢١ - الصفح .
- ٢٢ - الدعابة .
- ٢٣ - الحيوية والنشاط .

سوف يحصل طفلك على عدد بسيط من الدرجات التي تقع بين ٩ ، ١٠ ، وهذه سوف تمثل السمات التي يتميز فيها على الأقل كما أوردتها هو على الاعتبار، (مواطن قوته) ضع عليها دائرة . كذلك سوف يحصل طفلك على عدد من الدرجات المنخفضة التي تقع بين ٤ أو أقل إلى ٦ درجات، وهذه تمثل بعض جوانب الضعف في سماته الشخصية .

### تنمية مواطن القوة عند الأطفال :

إن ارتقاء جوانب القوة والسمات الإيجابية لدى الطفل يشبه الى حد كبير ارتقاء اللغة، فالطفل الرضيع حينما يولد يكون لديه استعداد بيولوجي لفهم ونطق اللغة، فأذن الطفل تتسع لاستقبال جميع الأصوات الأولية والتي تبدأ تظهر عند الطفل في المراحل الأولى لمناعاة وشيئا فشيئا تتحول مناعاة الطفل الى النطق فقط بالأصوات التي يسمعها، ومع نهاية العام الأول يصبح نطق الطفل مشابهاً تماماً لنطق لغة الأم التي سيتحدث بها فيما بعد .

وبالمثل فأنا أرى أن نمو وارتقاء جوانب القوة في شخصية الطفل يسير في مسار مشابه لنمو وارتقاء اللغة، وإن لم يكن لدى أدلة امبيريقية على ذلك، أن كل طفل يولد ولديه استعداد أولى وبيولوجي لنمو وظهور الأربع والعشرين سمة التي سبق وان ذكرتها في الجزء السابق، مع ذلك فإن هذا الاستعداد البيولوجي أو الأولى يحدث له تحولات خلال الست سنوات الأولى من حياة الطفل ، وذلك حسب السياق النفسي والاجتماعي الذي ينشأ فيه ، إذا نشأ الطفل ووجد من يحيطه بالحب والرعاية والاهتمام والمديح ، فسوف يساعد ذلك على إبراز مواطن القوة لديه، ومن خلال التفاعل الذي يحدث بين مواهبه واهتماماته ومواطن قوته ، سوف يكتشف ما ينبغي أن يتعلمه، وما يجب أن يتعد عنه، هذا المناخ سوف يساعده على أن يبحث بنفسه ويستخرج العديد من السمات الإيجابية التي يشعر بأهميتها، ويترك ما لا يحتاجه في سبيل تحقيق التوافق والتكيف .

إنمانا واعترافا مني أنا وزوجتي "ماندى" بهذا المبدأ بدأت أنيب وأكافئ أى سلوك إيجابى يصدر عن أطفالنا ، ومع مرور الوقت وبتكرار التدعيم لأعماط من السلوك المرعوب فيه بدأت تظهر لدى كل طفل لدينا السمات الإيجابية المطلوبة.

مثلا كانت ابنتنا "لارا" تهتم دائما بمبادئ العدل والمساواة ، وقد ظهر ذلك منذ الصغر فى محاولاتها التلقائية لكى تشاركها "نيكى" - الأخت الأصغر - فيما لديها من لعب ، وعندما كنت أقرأ أحد أعمال انتونى ليكر Anthony Lakas والتي كانت تدور عن جرائم القتل للحاكم السابق لولاية "أيداهو" فى نهاية القرن الماضى ، عندما كنت أحكى هذه القصة لزوجتي "ماندى" عند تناولنا العشاء، وحدثت "لارا" متحمسة جدا للمبادئ التى تقوم عليها الاشتراكية ، والتى تناولنا فيها الحديث عن التوجه الرأسمالى والتوجه الشيوعى ومبادئ الاحتكار... الخ ، وانتهى بنا الحديث إلى أن تقترح على "لارا" بان تتنازل عن كل ما لديها من لعب إلى الأطفال المحتاجين على أن تحتفظ لنفسها بلعبة واحدة .

أما "نيكى" فقد كانت تتميز دائما بأنها عطوفة على الآخرين وتشفق عليهم ، كما ذكرت فى بداية الفصل أن "نيكى" كانت دائما تهتم بتعليم أخيها "دارى" الألوان والحروف الأبجدية لدرجة أنهم كانوا يمضون فى ممارسة هذا النشاط حتى وقت متأخر من الليل ، وكما ذكرت سابقا فان "دارى" كان يتسم بأنه عنيد مثابر ، فإذا احب شيئا اندمج فيه ويكون من الصعب عليه أن يتركه .

إن نصبحنى الأولى التى أقدمها لكل أب وأم لكى يساعدوا أبناءهم على تنمية مواطنى القسوة لديهم هى إثابتهم وتدعيم أى سلوك إيجابى يصدر عنهم ، وفى النهاية سوف تجد أن طفلك بدأت تظهر لديه وبشكل ثابت عدد من هذه السمات التى قمت بتدعيمها ، فهذه هى خطواتك الأولى نحو اكتشاف مميزات شخصية طفلك ، كذلك فإن الاحترار الذى قدمناه فى هذا الفصل إذا طبقته على طفلك سوف يساعدك على تسمية كل سمة من السمات المميزة له .

الصبيحة الأخيرة التي أقدمها لك هي أن تسمح لابنك بأن يكشف ويظهر مواطن القوة المميزة لشخصيته وذلك عبر مواقف الحياة اليومية من خلال نشاطه داخل الأسرة ، وحينما يظهر هذه المميزات حاول أن تدعمها وتعترف بها لطمأنك وتخبره بأنه متميز فيها .

الأسبوع الماضي تعرضت ابنتنا "لارا" لمفاجأة غير متوقعة ، فقد كانت تتمرن على آلة الفلوت ولمدة خمس سنوات ، وصلت بعدها إلى مستوى معين جعلها تنقل إلى مدرس جديد في الموسيقى على مستوى أعلى ، وفي الدرس الأول لها اخبرها المدرس بسان كل ما تعلمته سابقا كان خاطئا، سواء كان ذلك في وقفاتها أو في كيفية التنفس عند استخدام الفلوت أو طريقة استخدام ونقل الأصابع ، مع ذلك استطاعت "لارا" أن تستوعب مثل هذه الصدمة وبدأت تضاعف من وقت التمرين والجهد الذي تبذله ، وقد أطلقنا على "لارا" من خلال هذا الموقف انما مثال على "لارا المثابرة" .

أما "نيكي" فقد كانت تأخذ دروس موسيقى مشتركة في المدرسة مع أختها الصغيرة "كارلي" كانت "نيكي" تقوم بترتيب العرائس داخل حجرة "نيكي" ، وتقوم بتشغيل أغاني الأطفال على المسجل ، وتحاول أن تساعد "نيكي" في أن تصفق مع الموسيقى .

كنا نشجع وندعم "نيكي" على ذلك أطلقنا عليها من خلال هذه المواقف اسم "نيكي الصبورة العظوفة" ولأننا كنا نؤمن بأهمية الرسالة التربوية التي يقوم بها البيت ، فقد حاولنا أن نضع المنهج الذي نسير عليه بما يتفق ومواطن القوة لدى كل طفل .

بالطبع أنا لا أريد أن أقول بأن إيماننا بهذه الرسالة كان لضعف ما تقوم به المدرسة، بل لقد عملت مع مدارس خاصة ومدارس عامة وأنا أكنّ احتراما لكل ما يقوم به المدرسون ، ولكن حياتنا الأسرية جعلتنا اشبة بالمدرسين داخل المدرسة ، وذلك للأسباب الآتية :

١- كنا نسافر كثيرا وكنا نحاول أن نتخذ من ذلك فرصة لتعلم أولادنا وإكسابهم الكثير من المعلومات .

٢- أنا وزوجتي "ماندى" كنا مهيين للعمل كمدرسين .

٣- لم نكن نرغب في الاعتماد على الآخرين في تنشئة أولادنا ومن ثم نفقد جزءا كبيرا من رؤيتنا لهم وهم يكبرون ، ومن ثم فقد حاولنا أن ننظم أنشطة الأسرة بحيث تتوافق مع اهتمامات ومواطن القوة لدى كل فرد فيها .

قررت زوجتي "ماندى" أن تدرس علم الجيولوجيا هذا العام ، ولأن أولادنا كانوا يحبون اللعب بالصخور والرمال ، فقد وجدت "ماندى" أن هذا النوع من فروع العلم سوف يكون مفيدا ، حيث يرتبط بعلوم أخرى مثل الكيمياء والاقتصاد... الخ .

إن لكل طفل من أطفالنا اهتمام بشكل أو بآخر بحب المعادن ، ابنتنا "نيكى" بما لديها من حب للجمال وذكاءها الاجتماعي ، كانت تحوى جمع الخرز والأحجار والمعادن والمشغولات ، فكان موضوعها الرئيسى كيف أمكن للإنسان أن يبتكر من الأحجار والمعادن هذا الجمال الذى نترين به سواء فى ملابسنا أو فى حياتنا الاجتماعية بصورة عامة .

أما "لارا" التى كانت تميل إلى حب المساواة والعدل فقد اهتمت بدراسة احتكار البترول لدى مجموعة من الأفراد فى المجتمع بما فى ذلك "جون روكفلر" وكيف انه تحول من رجل أعمال رأسمالى فى قطاع البترول إلى أن يهب ثروته لأعمال الخير والإنسانية .

أما "دارى" فقد كان مهتما بجمع الصخور ، وحاول عمل زيارات ميدانية كثيرة لستعرف على الصخور مع أحد الأصدقاء ويدعى "ستيف" والذى كان يعمل فى السباكة وكانت له اهتمامات بالمعادن .

وفى إحدى الزيارات انشغل "دارى" لمدة ساعات فى جمع بعض الصخور التى كانت موجودة فى أحد مواقع البناء ، وكان لابد من "ستيف" أن ينبهه لانغماسه فى ذلك ، وانه لابد أن يعود سريعا للسيارة ، فاجابه "دارى" بان "مكتشفى المعادن والصخور لا يأخذون قسطا من الراحة " .



إن الشعور بالسعادة شعور وقي Momenyary ، وبممكنك زيادة هذا النوع من المشاعر بكسر دائرة الأفعال الروتينية والإقبال على الحياة، والتفكير المتجدد، أن الحياة السارة والسعيدة دائما تنجح في إعطاء الفرد المزيد من المشاعر الايجابية للماضي والحاضر والمستقبل. أما مشاعر الإنجاز والرضا فهي أكثر بقاء واستمرارا .

تتسم هذه المشاعر بقدرة الفرد على الاستيعاب والمشاركة والانطلاق، من المهم جدا كجزء رئيسي في تعريف هذا النوع الثالث من المشاعر أن تكون خالية من أى مشاعر ايجابية سابقة .

إن الشعور بالإنجاز والرضا يأتي دائما من خلال الممارسات العلمية الدائمة بالاستفادة من امكانتك ومزاياك لتحقيق مزيد من النجاحات، من ثم يتضمن الجزء الثانى من هذا الكتاب قائمة بها ٢٤ صفة تمثل مناطق القوة عند الأفراد عموما ، يمكنك أن تتعرف على مزاياك الشخصية من مجموع هذه الصفات عند تطبيق هذا الاختبار، وفي الجزء الثالث من هذا الكتاب قدمت العديد من الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها تنمية مواطن القوة لديك، وذلك في ثلاثة مجالات رئيسية هي مجال العمل ، والحب، وتنشئة الأطفال ، وانتهت من ذلك إلى الوصول إلى معادلة خاصة عن المحبة أو الطيبة والتي تمثل في الاستفادة من مزاياك ومواطن قوتك، واستخدامها باستمرار في حياتك العاطفية والأسرية والمهنية مما يحقق لك السعادة الحقيقية ومزيد من مشاعر الإنجاز والرضا الدائم .

ورغم أملى في أن يكون مستوى مشاعرك الايجابية وإحساسك بالرضا والإنجاز قد ازداد الآن بعد قراءة هذا الكتاب/ فأنتى أفى هذا الكتاب بكلمة أخيرة عن معنى هذه الحياة والهدف منها . اعتقد أن الحياة السارة والسعيدة Pleasant life هي حياة تعنفها دائما محاولات ناجحة للوصول إلى المشاعر الايجابية، والتي ترتبط دائما بمهارات خاصة لكيفية تحقيق هذه المشاعر، أما الحياة الطيبة goof life فهي على العكس ليس هدفها الوصول إلى المشاعر الايجابية في أقصى حدودها، ولكنها حياة ترتبط بمدى قدرة

العُرد على الاستفادة من مواهبه الخاصة وامكاناته المتميزة للحصول على أكبر قدر ممكن من الشعور بالرضا والإنجاز، أما الحياة الهادفة meaningful life التي يكون لها معنى فهي خاصة أخرى تضاف إلى الخصائص السابقة وعليك أن تحاول أن تستفيد من مواطن قوتك وامكاناتك المتميزة في خدمة شيء أكبر منك وهدف أبعد واسمى ، إذا استطعت أن تعيش هذه الأنواع المختلفة من الحياة فانك سوف تصل إلى الحياة في تمامها وكماها .

## مراجعة وملخص

قدما هذا الاختبار من قبل والخاص بالسعادة الوقتية Momentary happiness في الفصل الثاني من هذا الكتاب .

الآن وبعد الانتهاء تقريرا من قراءة هذا الكتاب الذى قدمنا فيه بعض النصائح والحقائق الخاصة بتحقيق السعادة وكيفية ممارستها، نريد أن نعرف مستوى أو درجة سعادتك الآن، ومن الممكن أن تأخذ هذا الاختبار من على شبكة الانترنت، وذلك لكى تقارن بين درجة سعادتك قبل قراءة هذا الكتاب وبين درجتك على نفس هذا المقياس بعد الانتهاء من قراءته، كما يمكنك أيضا أن تقارن هذه الدرجة بالمعايير الخاصة، بالمجتمع الأمريكى .

### استبيان السعادة :

بصفة عامة إلى أى حد أنت تشعر بالسعادة أو عدم السعادة ؟

اقرأ العبارات الإحدى عشر التالية، واختر منها العبارة التى تعكس مستوى السعادة التى تكون عليها فى معظم الأحيان .

المسألة	الدرجة
شديد السعادة (اشعر بالسعادة والحبور"وكأني اخلق فى الخيال")	١٠
سعيد جدا (لدى شعور طيب واشعر بالبهجة)	٩
سعيد بدرجة مقبولة (معنوياتى عالية،ولدى شعور طيب)	٨
سعيد إلى حد ما (لدى شعور طيب والى حد ما هناك شعور بالبهجة)	٧
سعيد بدرجة بسيطة (اكبر من المتوسط بدرجة بسيطة)	٦
محاييد (على وجه التحديد لست سعيدا كما أنني لست "غير سعيد")	٥

- ٤ غير سعيد قليلا (اقل من المتوسط بدرجة بسيطة)
- ٣ غير سعيد بدرجة ما (اقل من المتوسط بدرجة اكبر)
- ٢ غير سعيد إلى حد ما (معنوياتى منخفضة)
- ١ غير سعيد (مكتئب ومعنوياتى منخفضة جدا)
- صفر غير سعيد على الإطلاق (مكتئب جدا ومعنوياتى غاية فى الانخفاض)

فكر فى مشاعرك الآن وبعد فترة، يا ترى ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر فيه بأنك سعيد؟ ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر بأنك غير سعيد؟ ما النسبة المئوية % من الوقت تشعر بأنك لا تستطيع تحديد شعورك (لست سعيد أو غير سعيد) .

اكتب إجابتك على هذه الأسئلة أمام العبارات التالية، وحاول أن تتأكد من أن مجموع هذه النسب يكون ١٠٠ % .

فى المتوسط

- % النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى سعيد
- % النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى غير سعيد
- % النسبة المئوية للوقت الذى اشعر فيه بأننى لا أستطيع أن احدد شعورى

عند تطبيق مقياس السعادة على عينة ممثلة للمجتمع الأمريكى من الراشدين عددهم ٣٠٥٠ راشداً، كان متوسط درجاتهم على مقياس السعادة هو ٦,٩٢ من المجموع السنهائى للدرجات وهو ١٠، وكانت نسبة الأفراد الذين ذكروا أنهم سعداء كانت ٥٤%، ونسبة الأفراد الذين يشعرون بعدم السعادة ٢٠%، ونسب الأفراد المخاضين على مقياس السعادة كانت ٢٦% .

النقطة الرئيسية التى أريد أن أوضحها هنا هى أن هناك طرق عديدة للوصول إلى السعادة الحقيقية، والتى تختلف كل منها عن الأخرى .

في الجزء الأول من هذا الكتاب ناقشنا موضوع المشاعر الايجابية، وكيف يمكنك أن تريد وتنمي هذه المشاعر، هناك ثلاثة أنواع مختلفة من المشاعر الايجابية ( مشاعر ايجابية في الماضي ، مشاعر ايجابية في الحاضر، مشاعر ايجابية في المستقبل )، ومن الممكن جدا أن تعدى كل نوع من هذه المشاعر بالأخرى ، مشاعرك الايجابية عن الماضي (مثل الشعور بالرضا والقناعة) يمكن أن يزداد هذا الشعور بمزيد من مشاعر التسامح والامتنان والتحرر من أى معتقدات سياسية أو ايدولوجيات فكرية معينة . مشاعرك الايجابية عن المستقبل (مثل الشعور بالتفاؤل) يمكن أن تزداد بمعرفتك ماهية مشاعر التشاؤم وتعلمك المستمر باستبعاد هذه المشاعر من خريطة أفكارك ، أما المشاعر الايجابية الخاصة بالحاضر، فإنها تنقسم إلى نوعين، هذان النوعان هما مشاعر الانبساط والسُرور Pleasures، ومشاعر الرضا والإشباع Gratifications وهذان النوعان هما الطريق الرئيسى المؤدى إلى السعادة الحقيقية .



## المعنى والهدف

لم اشعر بغربة في المكان الذي أنا فيه منذ أن كنت في السنة الأولى من جامعة برنستون Princeton حينما كنا نتناول العشاء في أحد النوادي الخاصة والراقية همست بهذه الكلمات لوالد زوجتي . إن النادي الوحيد الذي ذهبت إليه من قبل وكان ملحقا بأحد البيخوت كان في مدينة ديزني . أما هذا المكان الذي توجد فيه الآن أنا وزوجتي ووالديها وأطفالنا، فقد كان يختا حقيقيا، وكان الرجل الذي يجلس على المائدة المجاورة لنا، كان هو صاحب هذا البيخت الذي كنا فيه، وكانت هيئته تدل على ذلك تماما .

المكان والمنظر من حولنا كان فوق الخيال، حيث كان يلف المكان العديد من القصور الفخمة والتي تبدو وكأنها مراكب شراعية تتمر على سطح الماء، لقد قدمت إلى هذا المكان بدعوة من صاحبه سير جون تمبلتون Templeton ، وقد وعدته بأن اصطحب زوجتي وأطفالي الذين أصرروا أن يصطحبوا معهم والد ووالدة مائدي ، ويبدو أن وعدى بتلبية هذه الدعوة كان شيئا متهورا حيث إن تكاليف هذه الرحلة ستكون باهظة .

ويعتبر نادي البيخت الذي نحن فيه أحد النوادي الخاصة جدا التي تقع في إحدى جزر البهاما والتي تحتل الجزء الشمالي الغربي من هذه الجزيرة . ويمتد النادي حوالي ميل على الشاطئ الذي يزدان بألوان الرمال العاجية والبنفسجية، كذلك ملحق بالنادي ملاعب للكروية، كما يقوم على خدمته فتيات يرتدين زيا خاصا، ويتحدثن الإنجليزية بلغة أهل الكاريبي ، ويحيط به بيوت خاصة ومبهرة يمتلكها بعض نجوم السينما . يأتي إلى هذا المكان العديد من أثرياء أوروبا ومليونيرات العالم ليتمتعوا بكل ما هو جميل ومبهر في جزر البهاما . في هذا المكان الساحر الجذاب أنت بي قدمي لكى اقدم بعض أفكارى عن معنى ومغزى الحياة . كان هذا اللقاء يجمع بين

عشرة من العلماء والفلاسفة والمتخصصين في علوم الدين الذين قدموا لمناقشة ما إذا كان التطور الذي سار فيه الإنسان له هدف واتجاه محدد .

منذ سنوات كان هذا التساؤل يشغلني باعتباري من المعارضين لنظرية دارون والتي ترى أن نشأة الإنسان جاءت عبر سلالات دنياء، لكي ترتقى على سلم الإبداع .

مع ذلك فقد جاءني كتاب يحمل عنوان "اللاصفر" Non Zero وهو كتاب جديد ومحدد ويستمد أصوله من فلسفة العلم، كان لهذا الكتاب تأثير واضح في تفكيري وإجابتي على هذا التساؤل العام "ما هو المعنى العام وراء الحياة"، أحد الأسباب التي دعنتي للمجيء إلى هذا المكان هي إتاحة الفرصة لي لأن أرى مؤلف هذا الكتاب بوب رايت Bob Wright ، فقد كانت أفكاره في هذا الكتاب تلتقي تماماً مع اهتماماتي الخاصة "بعلم النفس الإيجابي" ذلك العلم الذي يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية والشخصية الإيجابية والأنظمة والمؤسسات التي تتسم بمناخ العمل الإيجابي ، إذا نظرنا إلى هذا العلم نظرة فاحصة ومتأنية فسوف نجد أنه لم ينبثق من فراغ بل أنه يقف بين نوعين من فروع العلم والمعرفة هما علم البيولوجيا الإيجابية الذي يمثل الأساس البيولوجي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي ، والعلم الآخر هو الفلسفة الإيجابية أو علوم الدين الإيجابية التي يطمح علم النفس الإيجابي أن يسمو لتحقيق قيمها ومبادئها .

لقد قدمت إلى هذا المكان لكي اسمع المزيد من شرح وتفسير بوب رايت لأفكاره المتضمنة في هذا الكتاب، كما قدمت إلى هنا لكي اعرض على الآخرين أفكارى وتصوراتى عن معنى الحياة لدى الإنسان العادى والمبدع في هذا الكون، والسبب الأخير في مجيئى إلى هنا هو زيارة جون تمبلتون صاحب هذا المكان الفريد والذي يشبه حنة الله على الأرض .

في اليوم التالى اجتمعنا في حجرة فاخرة تلفها الستائر المميزة، والتي تعطى إضاءة هذا المكان الخاص الشبيه بقاعة الاجتماعات لكبار المسئولين، جلس على راس مائدة الاجتماعات سير جون تمبلتون الذى وهب منذ سنوات جزء كبير من ثروته لأعمال الخير وتمويل مشروعات بحثية وتقديم منح دراسية غير تقليدية تهدف إلى دراسة العلاقة بين العلم والدين .



كان الرجل الذى يبلغ من العمر حوالى ٨٧ عاما يرتدى سترة حضراء بلون الزمرد، كان الرجل يتمتع بعقلية فذة وذلك منذ صغره حينما كان طالبا فى جامعة ييل Yale فقد كان محبا للقراءة ولديه ميول خصبة للكتابة، وكان قليل الجسم ذو بشرة حمرة، وعيانه يملؤها التفاؤل ويصاحبها ابتسامة عريضة ومميزة .

قام سير جون تمبلتون بافتتاح الاجتماع بإلقاء الأسئلة التالية "هل يستطيع الإنسان أن يجعل حياته هدفا نبيلًا؟ هل نأتى لهذه الحياة حاملين معنا هدفا ومعنى معينًا نحاول أن نصيغه ونبلوره لكي نحققه؟ هل قوانين الطبيعة الخاصة بالتطور والارتقاء أتت بنا الى هذا المسار من الحياة؟ هل يمكن أن يقدم لنا العلم الآن إجابة عما إذا كانت هناك أهداف للدين والعقيدة؟ .

وعلى الرغم من كرم الضيافة وحفاوة الترحيب بجميع المدعوين لهذا المكان، فقد كان نوع من الترقب والخوف والحذر من أى إجابة يمكن أن يتقدم بها أى شخص من المدعوين من المتخصصين الأكاديميين الذين تعتمد بحوثهم على تمويل من المؤسسة التي يملكها سير جون تمبلتون، ففي هذه المواقف وعند حضور أصحاب هذه المشروعات البحثية غالبا ما يحرص الباحثون على توخى الحذر فى التلفظ بأى عبارة تثير استياء هؤلاء الممولين، خوفا من أن يفقدوا بعض المنح أو الأموال التي تمنحها مثل هذه المؤسسات، فتقريبا كل متخصص من الحاضرين فى هذا الاجتماع كان ممولا من مؤسسة صاحب هذا المكان "سير جون تمبلتون"، وكانوا يأملوا فى الحصول على مزيد من التمويل .

تقدم ديفيد سلون ويلسون David Slown Wilson وهو أحد العلماء البارزين فى مجال البيولوجيا بافتتاح باب المناقشة، وبلهجة بما قدر من الصراحة والوضوح قال ويلسون : "انه فى حضور سير جون تمبلتون أود أن اعترف بأننى ملحد، أنا لا اعتقد بأن نشأة وتطور الإنسان على الأرض كان له هدف بيولوجى محدد أو هدف دينى حاص به" . عندئذ اقترب منى مايك سيكرز تيمهالى Mike Sikszentimihaly وهمس فى أذنى وقال لى "اعتقد انك لا تجرؤ أن تقول هذا الكلام، وإلا فانك سوف تنام هذه الليلة مع السمك داخل المياه المحيطة بهذا الينح".

صحكت بصوت مسموع وقلت لنفسى اعتقد أن كلا من ديفيد ومايك لم يفهموا حقيقة ما يريد سير جون . لقد توطدت علاقتى بسير جون تمبليتون ومؤسسته الخيرية الداعمة للبحوث العلمية منذ فترة ليست بالبعيدة، فمئذ حوالى سنتين بدأت هذه المؤسسة فى مخاطبتى وذلك لتنظيم أحد الندوات الخاصة ببحوث تدور حول موضوع التفاؤل والأمل والتي تعقد على شرفى ، وعلى الرغم من جاذبية العرض بالنسبة لى فقد قمت أنا وزوجتى ماندى بفحص الصفحة الإلكترونية الخاصة بهذه المؤسسة على الكمبيوتر لمعرفة مزيد من المعلومات عنها، اكتشفنا بعد الفحص والاطلاع أن هذه المؤسسة لها رسالة دينية معينة، أخبرتني ماندى بأننى باعتبارى رئيس جمعية علم النفس الأمريكية، وباعتبارى إننى أتعامل مع حوالى ١٦٠,٠٠٠ من المتخصصين فى علم النفس، فلا بد وان أكون هدفا لكثير من المؤسسات التى تتسابق فى دعوتى ليكون اسمى على قائمة الندوات والدعوات التى يقومون بها، من ثم فقد قمت بدعوة أحد المسؤولين المهمين فى هذه المؤسسة الى منزلى ، أخبرته انه على الرغم من عبطتى وسرورى لدعوتهم لى بتنظيم هذه الندوة غير أننى لا املك إلا الاعتذار، وبررت اعتذارى بقولى أن علم النفس الإيجابى ليس محلا للإيجار، وأننى لا أستطيع أن أغامر بالعلم لخدمة أهداف أخرى عملية، وعلى الرغم من شعورى بأننى لم اكن لبقا فى الاعتذار، مع ذلك فقد كنت على حق من الناحية الأخلاقية .

مع ذلك كانت استجابة الرجل لى مطمئنة للغاية، وكانت معاملة جميع أفراد المؤسسة لى فيما بعد يسودها الاحترام والثقة .

أوضح لى ارثر شوارتز Arthar Schwartz نائب رئيس المؤسسة بان هناك تشابها كبيرا بين اجندة علم النفس الإيجابى واجندة سير جون تمبليتون ولكنهما بالطبع غير متطابقتين، إن اجندة مؤسسة تمبليتون لها اهتمامات واهداف دينية وروحانية بالإضافة الى الاهتمامات العلمية، مع ذلك فان اجندة علم النفس الإيجابى قوامها العلم، ولكن ما رآه ارثر أن مؤسسة تمبليتون يمكن أن تساعد فى استمرارية موضوع علم النفس الإيجابى والعلوم الاجتماعية بصفة عامة، بالتوجه الى الاهتمام بدراسة الشخصية الإيجابية والقيم الإيجابية بصورة علمية، وقد طمأننى بأن المؤسسة سوف تتعامل معى فقط فى المناطق

التي تتلاقى فيها أهداف المؤسسة مع أهداف علم النفس الإيجابي ، وأنه لن يسمح باستغلال المؤسسة لى لأى هدف آخر أو أن استغل المؤسسة لأى هدف شخصى

حاولت أن التقط أنفاسى من الضحك بعد سماعى تعليقات مايك لى حول ما قاله ديفيد ولكننى كنت متأكدا مما يريد أن يسمعه اليوم سير جون تمبلتون، وذلك على العكس مما كان يعتقد كل من مايك وديفيد، ففى العامين الآخرين كان سير جون مهموما . بالإجابة على سؤال شخصى له ، فهو لم يكن مولعا بالتقاليد والأصول المسيحية التى أتى منها، بل انه كان غير راض عن كثير من الأفكار التى انبثقت منها، فقد كان يعتقد أن هذه الأفكار لم تستطع أن تواكب حركة العلم ، وان تسير النهضة والتطور التى أسفرت عنها الكثير من البحوث والمكتشفات العلمية .

كذلك سير جون تمبلتون يشاركنى ويشارك مايك وديفيد فى كثير من التصورات الفلسفية الميتافيزيقية الخاصة بتحقيق هذا الكون . إن عمره الآن ٨٧ عاما وهو يريد أن يعرف ماذا ينتظر منه الآن؟ هو الآن يريد أن يجيب على هذا التساؤل لاسباب شخصية، بل لاسباب فهم مستقبل البشرية، وكما هو الحال عند الملوك فى الماضى ، فهو لا يريد أن يفكر بمفرده فى الإجابة على هذا التساؤل بل أن لديه من الإمكانيات المادية ما يسمح له بان يستقطب كبار العلماء والمفكرين المتخصصين لكى يساعده فى الإجابة على تساؤلاته؟ كذلك فهو لا يريد أن يستمع إلى مجموعة من المواعظ والحكم، فبمقدوره أن يفتح التلفزيون يوم الأحد صباحا ليستمع إلى الخطباء فى الكنائس وهم يرشدون العامة إلى ما فيه الخير، ولكنه حقا يريد أن يصل بعمق علمى وبرؤية حقيقية واستبصار خلاق إلى الإجابة على بعض التساؤلات مثل "لماذا نحن هنا على هذا الكوكب؟" "والى أين نحن ذاهبين؟" .

وللغفرة ولأول مرة فى حياتى شعرت بان لدى بعض الإجابات غير المألوفة لمثل هذه الأسئلة، وقد كانت إجاباتى كلها مستلهمة من كتابات وأفكار رايت Wright هل ستكون لإجاباتى معنى وسيكون لها صدى على أذن مستمعيها؟ لو كانت كذلك فسوف تعطى وزنا هاما لهذا التوجه الجديد فى علم النفس الإيجابي .

صعد روبرت رايت Robert Wright على المنبر لكي يتحدث ويقدم رؤيته الخاصة في الإحابة على التساؤلات المطروحة، يبدو بوب رايت من الناحية الحسنية نحيفاً، صاحب اللون ولكنه بصورة أو بأخرى يبدو وكأنه أكبر من الحياة نفسها، محيماً يستحدث يبدو معبراً للغاية حيث تعكس ملامح وجهه ونبرات صوته كل المعاني التي يريد أن ينقلها لمستمعيه، وعلى الرغم من رخامة صوته ولهفته الشبيهة بلهجة أهل ولاية كساس مع ذلك فإنه أحياناً ما يسرع في الكلام مثل أهل ولاية نيويورك، وبالطبع لم تكن هيئته الحسنية أو نبرات صوته أو تعبيرات وجهه هي التي جعلته مختلفاً عن الحاضرين، إن مهنة روبرت رايت هي التي جعلته متميزاً عن باقي الحاضرين في هذا الاجتماع حيث كان معظم الحاضرين من الأساتذة الجامعيين والأكاديميين فيما عدا سير جون تمبلتون صاحب هذا الحفل، وروبرت رايت الذي كان يعمل بمهنة الصحافة والتي ينظر لها الأكاديميون باستعلاء أحياناً .

كان روبرت رايت كاتباً لاحد الأعمدة الرئيسية في إحدى الصحف، والذي يحمل عنوان "الجمهورية الجديدة" The New Republic ، كانت هذه الوظيفة من الوظائف التي انتقلت من أحد العلماء في مجال السياسة إلى أجيال متتالية طوال القرن الماضي ، وفي بداية التسعينيات نشر روبرت رايت كتاب بعنوان "الحيوان الأخلاقي" The moral animal والذي طرح فيه فكرة أن الجانب الأخلاقي عند الإنسان له منشأ بيولوجي وتطوري ، فأخلاق الإنسان ليست وليدة فقط عملية التنشئة الاجتماعية، ومنذ حوالي عشرين عاماً أو أكثر قليلاً، وحينما انتهى روبرت رايت من دراسته الجامعية في جامعة برينستون Princeton كان قد نشر مقالا في مجلة اتلانتا Atlanta عن لغة الهنود الأوريبون وهي اللغة التي يفترض إنها انبثقت منها لغة العرب الحديثة .

ربما يعتقد انه إذا كان هناك شخص يكتب في مجالات السياسة والتطور البيولوجي واللغويات وعلم النفس انه مجرد هاوى لهذه العلوم، ولكن هذا ليس صحيحاً، فقبل أن أعرف على روبرت رايت اخبرني عميد جامعة برينستون واحد الأساتذة المرموقين عالمياً في مجال السكان إن كتاب الحيوان الأخلاقي يعتبر من أهم

الكتب التي نشرت حديثاً في مجال العلوم على الإطلاق ، كذلك اخبرني ستيف سكر Steve Pinker وهو من ابرز علماء النفس في مجال اللغويات على مستوى العالم، اخبرني أن مقالة روبرت رايت "الأصول الأوربية الهندية للغات الغربية الحديثة" مقالة ذات فكر عميق وهو يمثل نموذجاً حياً معاصراً لبعض العلماء الأوائل من أمثال دارون Darwin وسميث سن Smith Son . أن اهتمامات وولع رايت بفروع مختلفة من العلم تذكرني بخطاب كان قد أرسله مور Moore إلى اللجنة المتخصصة بمنح درجات الدكتوراة في جامعة كامبريدج عام ١٩٣٠ وذلك بالنيابة عن أحد المتخصصين البارزين وهو ويتجنستين Wirgenstein الذي هرب من النازية في ألمانيا إلى إنجلترا، في ذلك الوقت كانوا يريدون تقديره بإعطائه لقب أستاذ الحكمة والفلسفة ، وعلى الرغم من عدم حصول ويتكنشتين على أى درجة علمية عليا مثل الدكتوراه ، مع ذلك فقد أرسل مور إحدى مقالات ويتكنشتين الكلاسيكية في الفلسفة والمنطق للجنة المختصة ، وذلك لمنحة درجة الدكتوراه ، وفي الخطاب الملحق بالمقالة والذي أرسله مور كتب يقول "إن مقالة ويتكنشتين هي مقالة فريدة من نوعها ، وإنها في حد ذاتها تصل في مضمونها إلى نفس مستوى المعايير التي تمنح على أساسها جامعة كامبريدج درجات الدكتوراه بها " .

وبالصدفة فإن كتاب رايت عن " اللاصفر " Non Zero قد نشر الآن وقامت صحيفة نيويورك تايمز بتتبعه ومراجعته ، ومن ثم فأنا أرى أن المتخصصين الأكاديميين ربما يظفرون لهذا الكتاب بنظرة حاسدة ، ولكنهم لم يتقدوه بشدة كما توقعت، مع ذلك فإن العمق والإقناع الذي تكلم به رايت في الساعة التالية في هذا الاجتماع كان مثار لدهشة واعجاب الجميع .

بدأ حديثه قائلاً أن سر هذه الحياة ليس هو حامض D.N.A ولكن سرها يكمن في اكتشاف آخر ظهر تقريباً في نفس الوقت، هذا الاكتشاف هو ما قدمه رايت عن فكرة بيومان John Neumann وأوسكار مورجينستون Morgenstern والخاصة بان

حاصل أى لعبة بين شخصين أو فريقين لا يمكن أن يكون صفراً، ذكرنا رايت بان لعبة الكاس و الخاسر دائما ما تكون العلاقة بينهما عكسية، ولكن اللعبة التى يكسب فيها الطرفان دائما تكون نتيحتها إيجابية . أن المبدأ الرئيسى الذى تقوم عليه حياة البشرية عموما هى تحقيق مزيد من النجاحات والإنجازات والتى تكون محكومة دائما بان يكسب طرفى اللعبة .

فالنظام البيولوجى الذى ولدت به الكائنات الحية صمم على أساس ميل هذه الكائنات إلى اختيار ما هو افضل دائما، ومن ثم فإن مبدا البقاء للاصلح الذى نادى به دارون هو المبدأ الذى يضمن للطبيعة البقاء والاستمرار، وعلى المستوى البيولوجى يرى رايت أن الخلية الحية لا تستطيع أن تتعايش مع الخلية المجاورة لها ما تموت هذه الخلية ياركة للخلية الأخرى، أن الدكاء الإنسانى ما هو إلا النتيجة الحتمية لذلك، فعبر الزمن يحدث مزيد من التطور للخلايا الحية ومزيد من النجاح للكائنات الحية .

وتطرق رايت فى حديثه إلى القول بان هذا التوجه فى التغيير لا ينسحب فحسب على التطور البيولوجى للكائنات الحية بل يمتد أيضا إلى تطور وحركة التاريخ الإنسانى.

عاد رايت ل يؤكد ما قدمه بعض علماء الانثربولوجيا الاجتماعية فى القرن التاسع عشر من أمثال لويس هنرى مورجان Morgan من أن التغييرات التى حدثت عبر القرون الماضية، وفى كل أنحاء العالم سارت فى نفس الاتجاه حيث انتقل الإنسان من البدائية إلى البربرية إلى الحضارة والمدينة، أن هذا التطور يعكس نظرية حدوث مكسب لطرفى الموقف، فكلما زادت مجموعة الإنجازات الخاصة بحضارة ما، كلما كان ذلك دليلا على استمرارها وبقائها وازدهارها. مع ذلك فقد اعترف رايت أن حركة التاريخ قد يعترئها كثير من الأزمات والمخاوف، ذلك لأنها ليست حركة دائمة، ولكنها حركة شبيهة بحركات الحصان العنيد الذى لا يقفز باستمرار، بل أحيانا ما نلحه يقف فى مكانه رافضا القفز بل أحيانا ما يأخذ بعض الحركات إلى الوراء، ولكنه يعود بعد ذلك إلى حركته الطبيعية فى القفز والسباق ، كذلك كان تاريخ الإنسانية الذى تعرض

لبعض الكوارث مثل حروب النازية وحرائق الهولوكست Holocaust والإرهاب واستخدام مسحوق الانثراكس Anthrax .

نحن الآن على مشارف الانتهاء من مثل هذه العواصف، لكي نبدا من جديد عصر ملؤه الهدوء والسكينة والإنجازات، أن ظهور الإنترنت والعملة وغياب الحرب النووية ليست نتيجة الصدفة، بل أنها نتيجة حتمية لسيناريو تحقيق المكسب لكلا الطرفين، والذي ينطوي على مبدأ البقاء للأصلح والأفضل، أن الإنسانية تقف الآن على مفترق طريق جديد سوف يكون فيه المستقبل أكثر إشراقا من الماضي . وهنا شعرنا جميعا نحن الحاضرين بالتقاط نفس عميق كاد أن تسحب فيه كل الأوكسجين الموجود في القاعة .

دهش جميع الحاضرين، فنحن الأكاديميون دائما نفخر بقدرتنا على الذكاء الناقد، ونظرتنا الكلية للامور، ولكننا لم نعتد منذ فترة أن نستمتع لحديث مليء بالتفاؤل عن المستقبل ، كذلك لم نتعرض من قبل للاستماع إلى حديث وردى عن مستقبل البشرية والذي قدم الآن بأسلوب واضح ومقنع من أحد الضالعين بأمر السياسة من الناحية العلمية، إنما مناظرة عظيمة ملؤها التفاؤل، ويحكمها المنطق، وتقوم على أسس علمية وبيانات مقبولة لنا، خرجنا بعد ذلك للاستمتاع بشمس الضحى والذي تتسم به منطقة الكاربي وبالطبع كنا في حاجة إلى هذا الجو بعد المناقشات الحادة والعميقة التي كانت داخل القاعة .

في اليوم التالي أتيت لي فرصة المناقشات مع بوب رايت، كنا نجلس بجوار حمام السباحة، كانت ابنتاه النور Eleanor ومارجريت Margret تلعبان بالمياه مع ابنتي لارا ونيكي ، وكانت هناك مجموعة من الفتيات السود اللاتي يرتدين أزياء خاصة مزركشة يقمن بتقديم المشروبات الطبيعية لؤلاء هذا المكان الذي يتصف بالثراء والغنى .

مساء أمس كنت مع أسرتي خارج هذا الينح والأسف ضللتنا طريقنا، وقد فرعنا حينما رأينا بعض المناطق المحيطة بالمكان، والتي تتسم بالفقر الشديد والذي حرص المسئولون عن هذه الأماكن السياحية أن يخفوها عن عيون السياح، إن إحساسى بعدم

لمساواة وانظلم والحزن واليأس لم يتلاش هذا الصباح، وبدأت تساورني كثير من الشكوك حول قيمة وأهمية مفاهيم مثل العولة والثراء والأمل وحتمية لعبة المكسب للطرفين . لقد تساءلت بيني وبين نفسي إلى أى حد كانت هذه المفاهيم هى مجرد ضرورات غير صالحة للتطبيق ، وكيف أنها ترتبط فقط بالأشخاص الأثرياء الموموري المعنى، وتساءلت هل علم النفس الإيجابي يمكن أن يكون صديقا فقط لهؤلاء الافراد الذين يقعون على قائمة المدرج الذى قدمه ماسلو Maslow عن الحاجات الأساسية للإنسان ( السعادة، التفاؤل، التعاون... الخ ) وهى المفاهيم التى سادت قاعة المناقشة فى هذا اللقاء .

'اذن يا مارتن أنت تريد أن تستخلص بعض التطبيقات من لعبة المكسب للطرفين. وذلك لكى تجد معنى للحياة "، بهذه الكلمات قطع بوب رايت حبل أفكارى الرمادية اللون التى كانت تخيم على ذهنى والتى تبعد كثيرا عن هذا الجو المشمس الهادى انظيف الجميل الذى كنا فيه . لقد أثبت إلى هنا وأنا احمل بداخلى اتجاهين مختلفين، الاتجاه الأول سيكولوجى والاتجاه الثانى دينى ، لقد أخبرت بوب انه من خلال تخصصى فى علم النفس حاولت أن أغير من طبيعة هذه المهنة، بأن أشجع تلامذتى وزملائى أن يعملوا على تسخير الحقائق العلمية فى سبيل الوصول إلى حياة افضل، ضمانت بوب رايت بأننى لست على خلاف مع علم النفس المرضى اوضحه دراسة المشاعر السلبية .

لقد عملت فى ذلك المجال لمدة ٣٥ عاما، ولكن حان الوقت لاعادة التوازن بينهما أى بين دراسة المشاعر الإيجابية والسلبية عند الإنسان، علينا أن نستفيد بمعلوماتنا عن الاضطرابات والمشاكل النفسية لتعمق فهمنا عن معنى الحكمة والعقل، إن حاجتنا إلى ذلك تأتى مما قاله بوب رايت انه صحيحا وان الناس الان شغوفة بمعرفة واكتشاف معنى الحياة التى يعيشونها اكثر من أى وقت مضى .

"تعلم يا بوب أننى دائم التفكير فى مزايا الإنسان، وأهمية المشاعر الإيجابية لديه من قبيل الشعور بالحماس والرضا والسرور والسعادة والحبور وحسن الخلق وطيب النوايا، لماذا يوجد لدى الإنسان هذه المشاعر؟ إذا لم تكن فى حاجة إلى هذه المشاعر، فلماذا



هسى موحودة ولماذا لا تقتصر الحياة إلا على المشاعر السلبية؟ فإذا كان لدينا فقط استعداد لاستارة المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب والحزن، فإن كثير من الأسس التي يقوم عليها سلوك الإنسان لن تكون موجودة وسوف تتلاشى، فمثلا انجذابنا للأشياء من حولنا سوف يفسر على انه طريقة للخروج من مشاعر الخوف والحزن التي تعترينا . وابتعادنا عن الآخرين سوف يفسر على انه السبيل لزيادة المشاعر السلبية لدينا، ونحس أحيانا نبتعد عن الناس والأشياء التي تزيد من حوفنا وحرنا . إذا كان الأمر كذلك فلماذا وهبنا الطبيعة نظام بأكمله من المشاعر الإيجابية التي تقف على راس قائمة المشاعر عند الإنسان، لا بد وان يكون أحد هذين النظامين مكتملا للآخر .

واصلت حديثي مع بوب رايت وأنا التفت أنفاسي ، وقلت له "ربما يكون كتاب 'اللاصفر' مفسرا لنا حقيقة المشاعر الإيجابية والسلبية عند الإنسان، يمكنني أن تصور أن المشاعر السلبية انبثقت لدى الإنسان لكي تساعدنا على تحقيق بعض المكاسب مع المواقف الخاسرة أو المؤلمة، فحينما نكون في تنافس شديد مع الآخرين، إما أن نكسب أو نخسر، يكون الخوف والقلق هو الدافع المحدد لنا، وحينما نجاهد لكي نتحاشى أى حسارة أو أخطاء يكون الحزن والغضب هو الباعث لنا، فنحن حينما نعيش المشاعر السلبية تكون بمثابة إشارة تذكركنا بأننا في موقف فيه من يكسب ومن يخسر، تؤدي هذه المشاعر السلبية إلى خلق سلسلة من الأفعال غير المرغوبة مثل الشجار / الاعتداء / الهروب / الاستسلام / ... الخ . ومن ثم تخلق هذه الأفعال لدى الفرد حالة ذهنية تسم بضيق الأفق والتفكير في صفات الأمور وتحليل كل عناصر الموقف، بحيث لا يستطيع إن يفكر الشخص في أى شيء آخر سوى هذه المشكلة التي يعايشها أو يخبرها .

هل لنا أن نتساءل عما إذا كانت المشاعر الإيجابية وجدت لدى الإنسان لكي تدفعه وتحثه على أن يكون في موقف فيه مكاسب للطرفين، وليس حسارة لطرف ومكسب لطرف آخر، فإذا كنا في موقف ما، هذا الموقف يمكن أن يكسب فيه كل الأفراد مثل الصيد ، تنشئة الأطفال ، زراعة المحاصيل وغرس البذور ، التدريس / التعليم ... الخ، بل ممكن أن تقود كل أفعالنا وتصرفاتنا ، إذا شعر الجميع بأنهم يحصلون

على شيء من خلال التفاعل في هذه المواقف . إن المشاعر الإيجابية ما هي إلا جزء من جهازنا الحسي الذي يوقظ لدينا الإحساس بوجود إمكانية تحقيق المكسب لجميع الأفراد، كذلك تساعد المشاعر الإيجابية على خلق مناخ صحي يستطيع فيه الإنسان أن يفكر على نحو حلاق ومتجدد ومتحرر من الانغلاق داخل مشاكله الخاصة الصغيرة .

"لو كان ذلك صحيحا يا بوب فان مستقبل البشرية سوف يكون افضل مما توقعنا" فلو أننا كنا على عتبة حقبة جديدة يتحقق فيها المكاسب للجميع، فنحن في مستهل حقبة جديدة تسود فيها المشاعر الطيبة والصفات الحميدة" .

"لنعود إلى نقطة الحديث الأول يا مارتن، فقد ذكرت لي انك أتيت إلى هنا وأنست تحمل بداخلك تياران أحدهما سيكولوجي والآخر ديني ، لقد كنت اعتقد انك شخص ملحد" ، نطق بوب رابت هذه العبارات وعلامات الشك لا تزال واضحة على وجهه، وان غابت منه عبارات الجهم والغضب حيث انه شعر بالارتياح إلى حديثي نوعا ما حينما أخبرتته من أن فكرته عن المكسب لجميع الأطراف تلتقي مع فكرتي عن علم النفس الإيجابي .

قلت لبوب رابت "أنا ملحد" اعتقد أنني كنت غير مؤمنا إلى حد ما، أنني لم استطع طوال حياتي أن استبعد فكرة وجود خالق اعظم لهذا الكون، والذي يوجد في زمن آخر غير هذا الزمان الذي عاشه ويعيشه الإنسان، وعلى الرغم من رغبتي الصادقة في أن أجد معنى لهذه الحياة فأنا لم أجد معنى لها سوى المعنى والمهدف الذي نختاره نحن بارداتنا وتبناه لانفسنا، ولكنني الآن بدأت اشك في مثل هذا التصور، ما أريد أن أقوله الآن والذي لا ينطبق على الأشخاص المؤمنين بالله" الذين يؤمنون بوجوده، وبأنه وراء كل الأهداف التي يرسونها لانفسهم في هذه الحياة، انهم يعيشون حياة لها أهداف ومعاني كثيرة وهي كذلك بالفعل . ولكن المهم بالنسبة لي الآن هو كيف تستطيع أن تخلق معنى ومهدف للحياة لهؤلاء الأشخاص الملحدين غير المؤمنين والذين يعيشون في هذا المجتمع، هذا المجتمع الذي يقوم جزء كبير منه على العقل ولا يؤمن بوجود الله" .

الآن بدأت أكون أكثر حذرا، أنا أقرا كثيرا في كتب الدين واللاهوت وحينما تأتي سين يدي بعض من هذه الكتب التي يقدم أصحابها المتقدمون في العمر بعض

'فكارهم وتأملاتهم، اشعر بأنهم بدأوا يفقدون جزءاً من الخلايا الرمادية في المخ المسؤولة عن التفكير بصورة علمية، لقد كنت مترددا طوال حياتي بين نزعة الشك والدليل عند العلماء الملحدون ، وبين نزعة الشك عند علماء الدين المغلفة بمحدودية علم الإنسان، وإن هناك أشياء كثيرة لا يمكن معرفتها، ولكن عند قراءة لكتب بوب عن "اللاصفر" بدأت اشعر أول مرة في حياتي أن هناك أشياء أكبر من البشرية عموماً، بدأت اشعر بوجود اله يمكن أن يؤمن به هؤلاء الذين يميلون الى التأكيد على الشك واقامة الدليل والتقليل من أهمية الإيمان في التفكير .

"بوب هل تذكر المسرحية التي كتبها إسحاق اسيمون Isac Asimon عام ١٩٥٠ بعنوان "السؤال الأخير" هز بوب رايت رأسه بالنفي وهمس بكلمات كأنه لم يكن مولوداً في ذلك الوقت، ولكنني أعدت له مشاهد المسرحية .

تبدأ قصة هذه المسرحية عام ٢٠٦١ حينما تبدأ مجموعة من الغازات المشتعلة في الهدوء معنة بداية ظهور هذا الكون، ويسأل العلماء أحد أجهزة الكمبيوتر الضخمة "هل يمكن إعادة تكوين هذه الغازات لكي نعيد تكوين الأرض من جديد" يجب الكمبيوتر لا توجد بيانات كافية لاعطاء إجابة شافية " وفي المشهد الثاني يجرى سكان الأرض وراء قزم ابيض صغير ليصبح هذا القزم فيما بعد هو الشمس التي تدور حولها الأرض، وفي أثناء هدوء المجال الكوني الذي تدور فيه الأرض ، يسأل سكان الأرض جهاز الكمبيوتر الذي يملك كل المعارف الإنسانية "هل يمكن أن تعود نشأة الأرض من جديد " ويجب الكمبيوتر " لا توجد بيانات كافية لتقديم إجابات شافية " يتكرر هذا المشهد طوال فصول المسرحية ، وعلى الرغم من أن الكمبيوتر في كل مرة يزداد قوة وإعمال الكوني يزداد برودة وهدوء ، مع ذلك تبقى الإجابة على السؤال الرئيسي في المسرحية كما هي ، ومع مرور بلايين السنين ومع انتهاء كل مظهر من مظاهر الحياة على الأرض ، مع ذلك تختصر كل معارف الإنسان في همسة بسيطة قريبة جداً من نقطة صفرية على هذا الكون ، ونسأل الهمسة نفسها "هل يمكن إعادة بناء الأرض من جديد " وتجيب هذه الهمسة "هناك ضوء" وبالفعل كان هناك ضوء .

'اعتقد يا بوب أن هذه المسرحية بها رسالة ضمنية عن وجود الله ، وهي قريبة جدا من فكرتك الخاصة بالمكسب للطرفين ، لقد كتبت عن وجود كون بدون حلق ، وإن هذا الكون يسير نحو مزيد من التعقيد والتركيب للوصول إلى نهاية المصير ، لقد ذكرت أن هذا الكون تحكمه أيدي خفية تقوم على مبادئ البقاء للأفضل وللأصلح ، هذا المبدأ يفضل مبدا آخر هو تحقيق مزيد من المكاسب ، أفكر في ذلك وأرى انه مطابق لمبدأ آخر وهو مزيد من القوة والمعرفة ، أفكر في ذلك وأرى أيضا انه مع مزيد من التعقيد يكون هناك مزيد من الجودة والصلاح ، حيث أن الجودة والصلاح ما هي إلا مجموعة معقدة ومتشابكة من الفضائل التي تراكمت عبر العديد من إنجازات الحضارات المختلفة . في أي صراع يدور بين من هو اقل معرفة / اقل قوة / اقل فضيلة فان صاحب الإرادة الأقوى هو الذي يكسب ، قد تكون هناك كبوات أو خطوات لموراء أحيانا ، ولكن ذلك من شانة أن يحدث مزيد من التطور الطبيعي للمعرفة وتحقيق مزيد من القوة ومزيد من الخير ، ولكن في أي اتجاه - أود أن اسالك - عنى المدى الطويل هل هذه العملية الخاصة بتحقيق مزيد من المعرفة والتقدم والقوة والخير لها نهاية محكومة بشيء أعلى منها ؟ هنا تظهر بعض علامات الاشتمزاز على وجه بوب ، ولكن واصلت حديثي بقول " أن الله يتصف بأربع صفات رئيسية في العقيدة المسيحية، القدرة الكلية والعلم الكلى والصلاح وخلق هذا الكون ، اعتقد أننا لابد أن نسلم بهذه الصفة الرابعة على أنها صفات الخالق، وذلك في بداية نشأة الكون ، واعتقد أن هذه الصفة هي اصعب الصفات جميعا التي يمكن أن يقبلها المنطق، حيث أنها ترتبط بنزول الشيطان على هذا الكون عند بداية الخليقة ، فإذا كان الله هو الخالق والمبدع لهذا الكون ، وإذا كان الله له الكمال القدرة وكمال العلم وكمال الخير، فكيف يمكن أن يكون في هذا العالم أطفال أبرياء يموتون كل يوم إما بسبب الإرهاب أو إيدائهم في أي شكل من الأشكال ، كذلك فان صفة الخلق إذا نسبت إلى الله فإنها تتعارض مع فكرة حرية الإرادة الإنسانية ، فكيف يخلق الله كائنات لها كامل الحرية المطلقة ، وهو له كامل الإرادة والعلم والقدرة .

هناك عدد من الإجابات غير المباشرة لمثل هذه الإشكاليات عند علماء الدين ، إن مشكلة خلق الشيطان ونزوله إلى هذا الكون في رأيهم هي مشكلة محلولة ، حيث يرون أن خطة الله في تنظيم هذا الكون هي خطة مبهمة ، فما يبدو لنا شرا ومن عمل الشيطان هو ليس كذلك في علم الله أو تخطيطه ، أما حل الإشكالية الخاصة بحرية الإنسان وعلاقتها بصفات الله الأربعة التي ذكرناها سابقا يبدو أنها مشكلة عويصة للعامة ، فهناك بعض علماء الدين من المذهب البروتستانتي مثل كلفن Calvin ولوثر Luther ممن تنازلوا عن مفهوم حرية الإنسان المطلقة ، وذلك في سبيل الاحتفاظ بصفات الله مثل كمال القدرة ، وعلى العكس من هؤلاء العلماء البروتستانت التقليديين هناك اتجاه ديني جديد يدعى العملية Process ، يرى أصحاب هذا الاتجاه الديني الحديث إن الله أنشأ هذا الكون وما عليه من أشياء في حركة إهدية تتجه هذه الحركة نحو مزيد من التعقد ونحو تحقيق مزيد من الخير ، غير أن السير في هذه الحركة يتطلب مزيد من حرية الإرادة ومزيد من الوعي بالذات ، من ثم فإن حرية الإرادة لدى الإنسان تضع دائما قيودا على صفات الله من حيث كمال القدرة والقوة ، من ثم فإن هؤلاء العلماء المعاصرين من أصحاب هذه النزعة الدينية الجديدة نزعوا عددا من الصفات الإلهية عن الله مثل كمال القدرة وكمال العلم ، وذلك للسماح بالاعتراف بحرية الإنسان المطلقة ، وذلك لتحقيق مزيد من الإنجاز والتقدم وللتحاييل على السؤال الخاص بمن أنشأ هذا الكون ، تحاييل هؤلاء العلماء على هذا السؤال بعدم إعطاء أهمية لفكرة الخلق في حد ذاتها ، واعتبروا أن حركة الطبيعة نحو تحقيق مزيد من النجاح والتقدم والتعقد هو أساس هذه الحياة ، من ثم لم يعترفوا بوجود بداية أو نهاية لهذا الكون ، من ثم يرى هؤلاء العلماء أن الله أعطى الإنسان حرية الإرادة ولكن على حساب بعض صفات الألوهية مثل كمال القدرة ، كمال العلم ، والخلق والكون ، ولكن هذا الاتجاه الديني فشل لأنه انتزع من الله كل صفاته الأولى له والتي تقرها التقاليد المسيحية ، من ثم فإن الله في هذا المذهب الديني الجديد قد تم التقليل من شأنه إلى حد كبير ، مع ذلك فإنه يعتبر من أفضل المحاولات التي قدمت لحل الإشكالية القائمة بين صفة الخالق من ناحية والصفات الثلاث الأخرى وهي اكتمال القدرة / اكتمال العلم / اكتمال الخير .

"ولكن يبدو وان هناك حلا آخر لمثل هذه الإشكاليات ، هذا الحل يرى أن صفة الخلق تتعارض بشدة مع الصفات الثلاثة الأخرى لله ، من ثم فان افضل شئ هو استبعاد هذه الصفة تماما عن صفات الله ، إن هذه الصفة هي التي يحرص دائما عليها المؤمن الموحدون بالله ، فهو خالق هذا الكون، وفي نفس الوقت نجد أن هذه هي الصفة التي يرفض قبولها أى شخص يقوم تفكيره على العلم، ان خالق هذا الكون عند هؤلاء يتمثل في وجود قوة خارقة فوق الطبيعة ، قوة عالية الذكاء لا تنطبق عليها قوانين الطبيعة والتي وجدت زمنا قبل إنشاء هذا الكون ، فلترك سر خلق هذا الكون إلى احد فروع الطبيعة والذي يسمى علم الكونيات والذي يمكن أن أطلق عليه علم خلاص الخير Good Riddance .

"ينقلنا هذا الحديث إلى نقطة أخرى هي أن فكرة خلق هذا الكون ليس لها علاقة بوجود اله الذى يتسم بصفات كمال القدرة/ كمال العلم/ كمال الخير، والان فان السؤال الذى يحتاج إلى إجابة هو "هل هذا الإله موجود؟" هذا الإله ليس موجودا الآن، لانه إذا كان موجودا معنا في هذا الكون فسوف يصطدم ذلك بالإشكالية الأخرى وهي الخاصة بحرية إرادة الإنسان ، فكيف يمكن أن يوجد شر في هذا العالم والله معنا في هذا الكون بصفاته الإلهية الثلاثة التى ذكرناها ؟ .

لذلك لا يوجد في الماضى أو الحاضر هذا الإله، ولكن في نهاية هذا العالم ، حينما يصل مبدأ المكسب للطرفين إلى نهاية المطاف هنا سوف نجد الله، الله الذى يختلف عن هذه القوة الخارقة التى أوجدت هذا الكون ، الله الذى يتصف حقيقته بصفات اكتمال القدرة/ اكتمال العلم/ اكتمال الخير، ربما سوف نجد الله في النهاية.

عد هذا الكلام لاحظت بعض تعبيرات الموافقة على وجه يوب لما قلته، وان كانت مغلفة بشيء من عدم اليقين حيث لم تنبس شفتاه بالكلام .

إن العملية التى بمقتضاها يسعى الإنسان إلى اختيار الأفضل والاصلح لكى يستمر نفاذ على هذا الكون هي عملية هدفها الإنجاز والذى يقل كثيرا عن حقيقة وجود الله السدى يتصف بكمال القدرة وكمال العلم وكمال الخير . وهذا لايعنى التقليل من

الإنجازات التي حققها الإنسان أو آلتى سيحققها ، ولكن الطريقة المثلى لنا كأفراد على هذا الكون لكي نعيش حياة لها معنى وهدف هي أن نعترف بأننا نمثل جزءا من شئ أكبر مما بكثير، وكلما كبر وارتفع ذلك الشئ كلما كان لحياتنا معنى افضل .

هناك أهمية لاعتقادنا بوجود من يشاركنا هذه العملية الخاصة بتحقيق كل هذه النجاحات والإنجازات، تمثلت نقطة البداية في الله الذي يتسم بكمال القدرة وكمال العلم . وكمال الخير والذي دائما سوف نجده في نهاية المسار .

لقد جئنا الى هذه الحياة ولدينا حرية الاختيار في نوع الحياة التي نريدها، يمكنك أن تختار حياة تحقق لك هذه الأهداف التي ذكرناها سابقا بدرجة أو بأخرى، ويمكنك بسهولة أن تختار حياة لا ترتبط بهذه الأهداف على الإطلاق، ويمكنك أن تختار حياة تعرقل دائما تحقيق هذه الأهداف، ويمكنك أن تختار حياة تساعدك دائما على زيادة فرص بناء المعرفة والتعلم وتربية أبنائك وتوسيع مداركك العلمية والثقافية والدينية... الخ. يمكن أن تختار حياة تحقق لك مزيدا من القوة عن طريق التوسع في مجالات التكنولوجيا والهندسة والبناء والخدمات الصحية ... الخ أو يمكنك أن تختار حياة تدور حول مبادئ الخير والعدل والقانون والعدالة ونشر الخير والإحسان والأخلاق الحميدة بين الناس .

إن الحياة الجيدة هي التي تمنحك السعادة وذلك عن طريق الاستفادة من قدراتك وسماتك التي تتميز بها أثناء سعيك في الحياة، إن الحياة التي يكون لها معنى تتسم بخاصية أخرى وهي أنك تستخدم هذه المزايا والسمات لتحقيق مزيد من المعرفة والقوة أو تحقيق مزيد من الخير . هذه الحياة التي نحمل لنا بين طياتها كل هذه المعاني والأهداف نستحق أن يكون لها قدسيته حتى لو أننا سوف نجد الله في نهاية هذا المسار الطويل .





## الملحق

### المصطلحات والنظرية

في هذا الملحق نضبط مصطلحاتنا، ومن خلال ذلك نلخص النظرية. لقد تم استخدام كلمتي "السعادة" و "طيب الحال" تبادلياً كمصطلحات لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي ، ويتضمنان المشاعر الإيجابية (مثل النشوة ecstasy والراحة comfort) والأنشطة الإيجابية التي لا تتضمن مكوناً انفعالياً (مثل الاستغراق absorption والاندماج engagement). ومن المهم أن نلاحظ أن "السعادة" و "طيب الحال" يشيران أحياناً إلى المشاعر، وأحياناً أخرى إلى أنشطة لا تتضمن مشاعر.

#### السعادة وطيب الحال هما النواتج المرغوبة لعلم النفس الإيجابي .

ولأن طرق تعظيمها تختلف، أقسم الانفعالات الإيجابية إلى ثلاثة أنواع: تلك المستوجبة نحو الماضي، والأخرى المتوجّهة نحو المستقبل، والثالثة تهم بالحاضر. الإشباع satisfaction والرضا contentment، والسكينة serenity وانفعالات متوجّهة نحو الماضي، بينما الأمل hope، والثقة trust، واليقين faith والثقة confidence انفعالات متوجّهة إلى المستقبل.

الانفعالات الإيجابية (الماضي): الإشباع والرضا، والفخار pride و السكينة.

الانفعالات الإيجابية (المستقبل): التفاؤل، والأمل، والثقة، واليقين.

وتنقسم الانفعالات الإيجابية المتعلقة بالحاضر إلى فئتين مختلفتين تماماً: "المتع" Pleasures و "الرضا المعنوي" gratifications. وتتكون المتع من المتع الجسدية والمتع العليا. والمتع الجسدية هي انفعالات إيجابية لحظية تأتي من خلال الحواس: الطعوم والمشمومات اللذيذة، والمشاعر الجنسية، وتحريك الجسم، والمناظر والأصوات المبهجة delightful. هذا بينما تنطلق المتع العليا - وهي لحظية أيضاً- من أحداث أكثر تركيزاً، ويدخل فيها قدر من التعلم ، وتحددها المشاعر التي تجلبها : مثل النشوة ، والجدل

rapture ، والإثارة thrill ، والسرور gladness ، والتعيم bliss ، والمرح fun ، والفرح glee ، والحماس ebullience والراحة comfort ، والتسلية amusement ، الاسترخاء relaxation ، والطرب mirth وما أشبه. ومتع الحاضر، كما الانفعالات الإيجابية عن الماضي والمستقبل، هي في جوهرها مشاعر ذاتية. والحكم النهائي هو الشحص نفسه الذي يخبرها، وقد بين البحث أنه يمكن قياس هذه الحالات بدقة. والمقاييس التي استخدمها لقياس الانفعالات الإيجابية ثابتة عبر الزمن وعبر المواقف، وهي باختصار أدوات علمية محترمة. وقد كان تركيز الجزء الأول من الكتاب على هذه الانفعالات وكيف يمكن أن نوفرها للفرد.

**الانفعالات الإيجابية (الحاضر): المتع الجسدية مثل الدفء ونشوة الجماع والروعة scrumptiousness.**

**الانفعالات الإيجابية (الحاضر): المتع العليا مثل النعيم، والمرح والراحة الحياة الممتعة: pleasant حياه تسعى بنجاح للحصول على انفعالات إيجابية تتصل بالحاضر والماضي والمستقبل.**

أما الرضا المعنوي فهي الفئة الأخرى من الانفعالات الإيجابية عن الحاضر، إلا أنها - على خلاف المتع - ليست مشاعر بل أنشطة نحب القيام بها: القراءة، وتسلق الصخور، والرقص، وتبادل الحديث المتع، والكرة الطائرة، ولعب البريدج على سبيل المثال. ويستفرقنا الرضا المعنوي تماماً، ويحجب الوعي بالذات، والانفعالات المحسوسة إلا على سبيل التأمل البعدي (مثل: يا الله.. كان هذا مسلياً)، وتخلق حالة من التدفق flow، تلك الحالة التي يتوقف فيها الزمن ويشعر فيها الفرد بالراحة الكاملة.

**الانفعالات الإيجابية (الحاضر): الرضا المعنوي- الأنشطة التي نحب القيام بها.**

وقد تبين أن الرضا المعنوي لا يمكن الحصول عليه أو زيادته زيادة دائمة ما لم نتمى حواسب القوة الشخصية والفضائل virtues ، لا تقتصر السعادة فقط على مجرد الحصول على حالات ذاتية لحظية. إذ تتضمن أيضاً أن حياه الفرد أصيلة authentic وهذا الحكم ليس ذاتياً، وتصف الأصالة عملية الحصول على الرضا المعنوي والانفعالات الإيجابية من

حلال ممارسة جوانب القوة المميزة بصمة القوة الشخصية signatures وجوانب القوة المميزة هي الطريق الدائم والطبيعي للرضا المعنوى ، وعليه كانت دراسة جوانب القوة والفضائل هي ما ركز عليه الجزء الثاني من الكتاب . فالرضا المعنوى هو الطريق إلى ما أراه مكوناً للحياة الطيبة.

**الحياة الطيبة: استخدام جوانب القوة المميزة لديك للحصول على الرضا المعنوى في الجوانب الرئيسية في حياتك**

الدرس العظيم الذى نتعلمه من الجدل الذى لا ينتهى عن ماهية السعادة هو أن السعادة تأتى من عديد من المصادر. فإذا نظرنا لها بهذه الطريقة، يصبح عملنا الرئيسى فى الحياة هو أن نكرس جوانب القوة والفضيلة المميزة لنا فى المجالات الرئيسية للحياة: العمل والحب والوالدية والبحث عن هدف أو غرض فى الحياة. وتشغل هذه الموضوعات الجزء الثالث من الكتاب. وهكذا، فالكتاب يدور حول معاشة حاضرك وماضيك ومستقبلك بأحسن صورة ممكنة، وهو عن اكتشاف جوانب القوة المميزة لك، ثم استخدامها فى كل الأعمال التى تقدرها وتقيمها. والأهم هو أنه ليس بالضرورة أن يغير الشخص كل المتع ويحصل كل الرضا المعنوى كى يكون سعيداً .

الحياة ذات المغزى تمثل مكوناً إضافياً آخر للحياة الطبيعية. فحين نجد لحياتنا مغزى فإننا نربط بين جوانب القوة المميزة لدينا وبين شيء أكبر. والمقصود بهذا الكتاب أن يتجاوز السعادة ليكون بمثابة مقدمة للحياة ذات المغزى.

**الحياة ذات المغزى: استخدام جوانب القوة والفضائل المميزة لك فى خدمة شيء أكبر بكثير منك.**

وفى النهاية، فالحياة الممتلئة تتكون من معاشة الانفعالات الإيجابية عن الماضى والمستقبل والحاضر ، والاستمتاع بمشاعر إيجابية من المتع، واشتقاق مشاعر الرضا المعسوى العميقة والمتكررة من جوانب القوة المميزة لك، واستخدام هذه الجوانب من القوة فى خدمة شيء أكبر للحصول على معنى الحياة .



# المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة المترجمين
٧	تمهيد
	<b>الجزء الأول</b>
١٣	الفصل الأول : الشعور الإيجابي والطبع الإيجابي
٢٩	الفصل الثاني : كيف ضل علم النفس طريقه ، ووجدت طريقى
٤٥	الفصل الثالث : لماذا نتم لأن نكون سعداء
٦٣	الفصل الرابع : هل يمكنك أن تجعل نفسك أكثر سعادة بصفة دائمة
٨٧	الفصل الخامس : الرضا عن الماضي
١١٩	الفصل السادس : التفاؤل بالمستقبل
١٤١	الفصل السابع : السعادة فى الحاضر
	<b>الجزء الثانى</b>
١٦٣	الفصل الثامن : تحديد جوانب القوة والفضيلة
١٧٣	الفصل التاسع : جوانب القوة التى تميزك (بصمة القوة)
	<b>الجزء الثالث</b>
٢١١	الفصل العاشر : العمل والرضا الشخصى
٢٣١	الفصل الحادى عشر : الحب
٢٥٩	الفصل الثانى عشر : تنشئة الأطفال
٣١٩	مراجعة وملخص
٣٢٣	المعنى والمهدف
٣٤١	الملحق - المصطلحات والنظرية

# منتدى سور الأزبكية

---

WWW.BOOKS4ALL.NET

## من إصدارات دار العين للنشر

الدارونية الجديدة	ترجمة/ د. مصطفى إبراهيم فهمي
استنساخ الإنسان	ترجمة/ د. مصطفى إبراهيم فهمي
الحياة الخفية للغبار	ترجمة/ د. مصطفى إبراهيم فهمي
بنية الثورات العلمية	ترجمة / شوقي جلال
تشكيل العقل الحديث	ترجمة / شوقي جلال
العلم ثقافة المستقبل	تأليف / د. أحمد شوقي
الجنيوم البشري	ترجمة / د. أحمد مستجير
هندسة المستقبل	تأليف / د. أحمد شوقي
علم وحلم	تأليف / د. أحمد شوقي
حكايات عالم عجوز	تأليف / د. سمير حنا صادق
أسلحة الدمار الشامل	تأليف / د. محمد زكي عويس
سبع بنات لحواء	ترجمة/ د. مصطفى إبراهيم فهمي
الختان والعنف ضد المرأة	تأليف / د. خالد منتصر
تحديات عصر المعلومات	تأليف / د. نبيل على
إلا العلم يا مولاي	تأليف / د. أحمد شوقي
نشأة العلم في مكتبة الإسكندرية	تأليف / د. سمير حنا صادق
نبش الماضي	ترجمة / د. أحمد مستجير
تعلم العلم في القرن الحادي والعشرين	ترجمة/ د. مصطفى إبراهيم فهمي
إدارة المعرفة والإبداع المجتمعي	تأليف / محمد رؤوف حامد
وهم الإعجاز العلمي	تأليف / خالد منتصر
الجديد عن مرض الإيدز	تأليف / د. رقت شلبي
مدخل رياضي إلى عروض الشعر العربي	تأليف / د. أحمد مستجير
السعادة الحقيقية في علم النفس الإيجابي	ترجمة / د. صفاء الأعسر وآخرون
العقل المحيط	ترجمة / نادر ديب
موسم الهجرة إلى الشمال	تأليف / الطيب صالح
التنوير الزائف	تأليف / جلال أمين
المجتمع المدني وثقافة الإصلاح	تأليف / شوق جلال